



UDS
Mi Universidad

SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: ALEXIS GONZÁLEZ GONZÁLEZ.

NOMBRE DEL TEMA: UNIDAD III: INTELIGENCIA EMOCIONAL.

PARCIAL: 3ER.

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

NOMBRE DEL PROFESOR: PSIC. LUISA BETHEL LÓPEZ SÁNCHEZ.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: 6°.

FECHA DE ELABORACIÓN: PICHUCALCO CHIAPAS, A 05 DE JUNIO DE 2025.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

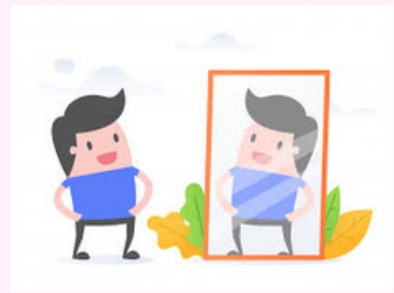
CONCEPTO

la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.



Componentes clave:

- **Autoconciencia:** Reconocer nuestras propias emociones y cómo nos afectan.
- **Autorregulación:** Controlar nuestras emociones y adaptarlas a diferentes situaciones.
- **Empatía:** Comprender las emociones de los demás y responder adecuadamente.
- **Habilidades sociales:** Interactuar eficazmente con los demás, construir relaciones y trabajar en equipo.



¿EN QUE CONSISTE?



La inteligencia emocional consiste en la capacidad de reconocer, comprender, manejar y expresar adecuadamente las emociones propias y las de los demás. Fue popularizada por Daniel Goleman y se considera fundamental para el bienestar personal, las relaciones saludables y el éxito en diversos ámbitos de la vida.

LAS EMOCIONES JUEGAN UN PAPEL VITAL EN NUESTRO DÍA A DÍA:

Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.



Es decir la inteligencia emocional, es ser consiente de tus emociones y usarlas para tomar mejores decisiones y tener relaciones mas saludables. Es pensar con el cerebro y después con el corazón y tener una mejor idea para tomar tus decisiones.

¿CUÁL ES SU IMPORTANCIA?

La inteligencia emocional (IE) es la habilidad para comprender, utilizar y gestionar las emociones de manera efectiva, tanto en uno mismo como en los demás. Es fundamental para el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y el éxito en diversos ámbitos de la vida.

Mejora las relaciones interpersonales: Permite establecer vínculos más fuertes y duraderos, fomentar la empatía y la comunicación efectiva.

Facilita la resolución de conflictos: Ayuda a manejar situaciones difíciles de manera constructiva, buscando soluciones que beneficien a todas las partes involucradas.



Reduce el estrés y la ansiedad: Al comprender y gestionar las emociones, se puede afrontar mejor el estrés y reducir la vulnerabilidad a la ansiedad.

Toma de decisiones más acertadas: Permite evaluar las situaciones de manera más objetiva y tomar decisiones más racionales y basadas en la información disponible.



Aumenta la autoconciencia y la autoestima: Permite entender mejor las propias emociones y fortalezas, lo que lleva a una mayor confianza y seguridad en uno mismo.

Mejora el rendimiento académico y profesional: Contribuye a la concentración, la motivación y la capacidad de aprendizaje, tanto en el ámbito escolar como laboral.

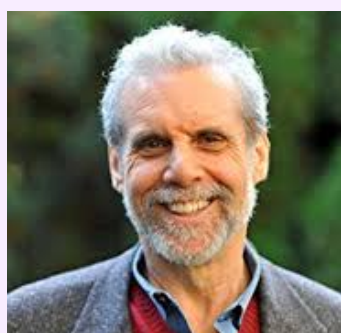


Fomenta la empatía y la colaboración: Facilita la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás, promoviendo la colaboración y el trabajo en equipo.

Contribuye al bienestar general: Permite llevar una vida más equilibrada y satisfactoria, tanto a nivel personal como social.

LAS CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Origen del término: La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado “La inteligencia emocional”.

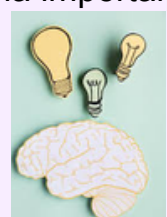


¿ Quien fue Daniel Goleman?

nacido en 1946, es un psicólogo, autor y periodista científico estadounidense, reconocido por popularizar el concepto de inteligencia emocional. Su obra más influyente, "**Inteligencia Emocional**" (1995), se convirtió en un bestseller internacional y transformó la comprensión del éxito, destacando la importancia de las habilidades emocionales.



Explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.



Goleman utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales entre otros.



LAS CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2. LA INTELIGENCIA TRADICIONAL:

La inteligencia tradicional, aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene.

No llegaba a explicar por qué en ciertos casos una personas con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.



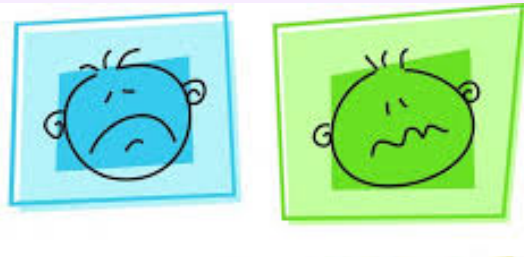
3. LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS:

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.



4. RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES :

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.



5. FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD:

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

En otras palabras se comprendió que no sólo bastaba con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.



6. EMPATÍA:

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona. Sin embargo una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada. Es decir, no solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas.



7. EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES:

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración. Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.



8. SOLIDARIDAD CON OTROS:

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relaciona a otros. Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.



9. ASERTIVIDAD:

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.



10. CAPACIDADES PARA LIDERAR:

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten. Por el contrario busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. Esto, lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso, etc.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://www.iebschool.com/hub/liderazgo-inteligencia-emocionalcoachmanagement/#:~:text=La%20inteligencia%20emocional%2C%20seg%C3%BAn%20Daniel,motivaci%C3%B3n%20y%20las%20habilidades%20sociales>.
2. <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills/#:~:text=La%20inteligencia%20emocional%20es%20la%20habilidad%20de%20reconocer%2C%20regular%20y,conflictos%20y%20expresar%20tus%20sentimientos>.
3. <https://amayaco.com/inteligenciaemocional/caracteristicasdelainteligenciaemocional/#:~:text=1.,que%20desencadenan%20tus%20reacciones%20emocionales>.
4. <https://fundaciontorresyprada.org/daniel-goleman-el-padredelainteligenciaemocional/#:~:text=Goleman%20nació%20el%207%20de,Empat%C3%ADa>.
5. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/763ede1499198a83e2188c2d76e5c563-LC-606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>