Nombre del alumno: Dulce Maria Juarez Méndez

Nombre del tema: Inteligencia Emocional

Parcial: 3

Nombre de la materia: Desarrollo Humano

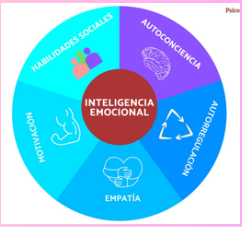
Nombre del profesor: Psic. Luisa Bethel Lopez Sanchez

Nombre la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

Inteligencia Emocional

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.



¿En que consiste?

Para Daniel Goleman la inteligencia emocional consiste en comprender nuestras propias emociones, en ser capaces de entender las emociones ajenas y en saber gestionar nuestros estados sentimentales. Goleman opina que el hecho de triunfar en la vida no depende solo del coeficiente intelectual y señala a la inteligencia emocional como una pieza clave para alcanzar el éxito personal.

importancia

1. Ayuda a adaptarse a situaciones difíciles.
2. Permite controlar las emociones y crear estados de ánimo positivos.
3. Fortalece las relaciones interpersonales y contribuye al bienestar psicológico.

Características de la inteligencia emocional

1. Origen del término

La Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado —La inteligencia emocional‖. En este libro él 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.

2. La inteligencia tradicional.

Es la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene.

3. Las capacidades emocionales adquiridas

- Conciencia de las propias emociones.
- Regulación de las propias emociones.
- Autoestima, confianza y motivación.
- Empatía, conciencia de las emociones de los demás.

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

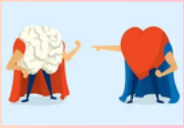
Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

6. Empatía

Una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada.

7. Educación de las emociones

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.

Referencia Bibliográfica

Antología

En que consiste