



***Nombre del Alumno: Juan Manuel Jiménez Alvarez.***

***Nombre del tema: Inteligencia Emocional.***

***Nombre de la Materia: Desarrollo humano.***

***Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez.***

***Nombre de la Licenciatura: Enfermería.***

***Cuatrimestre: 6°***

***Parcial: 3°***

# "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

## 1. ¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos para reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones, así como también para entender las emociones de los demás. No solo se trata de saber qué sentimos, sino de controlar esas emociones para actuar de forma adecuada.



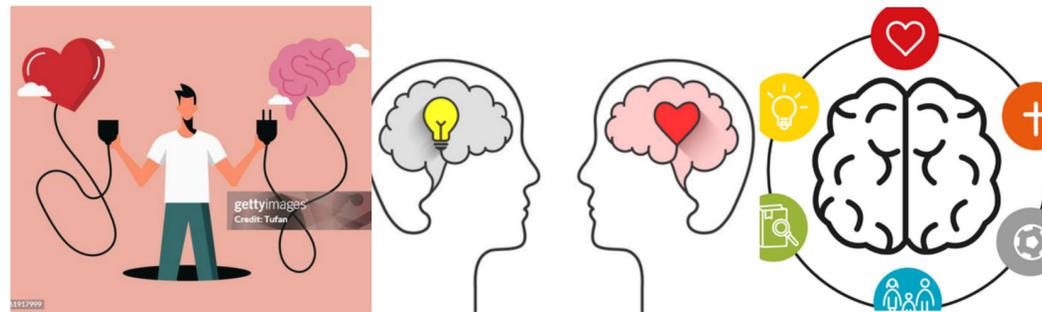
## 2. ¿EN QUE CONSISTE?

Consiste en varias habilidades: primero, reconocer lo que sentimos y entender por qué. Luego, controlar esas emociones para que no nos dominen. También incluye la capacidad de motivarnos a seguir adelante, incluso en situaciones difíciles, y la empatía, que es saber ponernos en el lugar de los demás. Por último, también abarca la capacidad de relacionarnos de manera sana y efectiva con otras personas.



## 3. IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Es muy importante porque influye en la forma en que enfrentamos los problemas, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Tener buena inteligencia emocional ayuda a controlar el estrés, resolver conflictos y mejorar nuestras relaciones personales y laborales. Además, permite tener mayor bienestar emocional y mejor autoestima, lo que mejora la calidad de vida en general.



## 4. CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1. Origen del término:** Daniel Goleman, psicólogo y escritor, popularizó el término en 1995 con su libro "La inteligencia emocional".
- 2. La inteligencia tradicional:** No solo importa el coeficiente intelectual; la inteligencia emocional también es clave para el éxito y el bienestar.
- 3. Las capacidades emocionales adquiridas:** No es innata; se puede aprender y mejorar a lo largo de la vida.
- 4. Reconocimiento y dominio de emociones:** Permite identificar y manejar las emociones propias y ajenas.
- 5. Flexibilidad y adaptación:** Facilita adaptarse a los cambios y resolver situaciones difíciles.
- 6. Empatía:** Comprender y sentir lo que otros sienten, usando esa comprensión para resolver conflictos.
- 7. Educación de las emociones:** Las emociones negativas pueden transformarse en sentimientos positivos.
- 8. Solidaridad con otros:** Incluye el apoyo emocional, no solo material, brindando comprensión y contención.
- 9. Asertividad:** Permite expresar lo que se piensa y siente de forma equilibrada y respetuosa.
- 10. Capacidades para liderar:** Favorece el liderazgo positivo, transmitiendo calma y guiando a otros en momentos difíciles.



# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

---

- Antología universidad del sureste.
- <https://concepto.de/inteligencia-emocional/>
- <https://conidea.mx/inteligencia-emocional/>