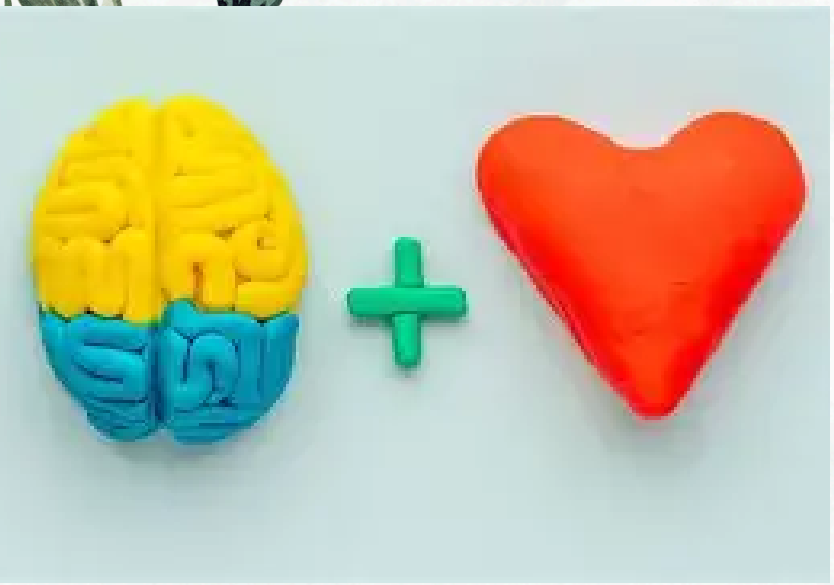
NOMBRE DE LA MATERIA:
DESARROLLO HUMANO
NOMBRE DEL TRABAJO:
INTELIGENCIA EMOCIONA
NOMBRE DEL DOCENTE:
HORTENSIA FLORES GUILLEN
NOMBRE DEL ALUMNO (A):
ZURISADAI SOLIS BONIFAZ
LIC.ENFERMERIA
6TO CUATRIMESTRE

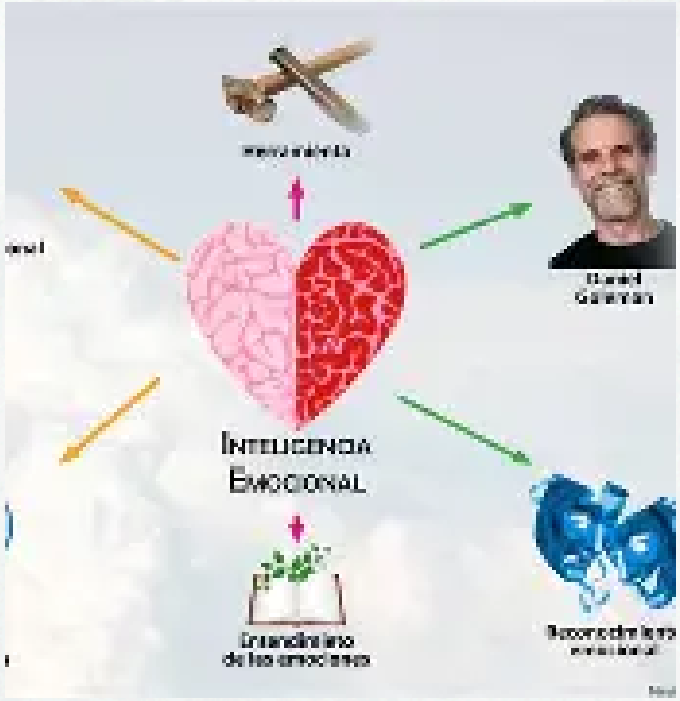
INTELIGENCIA EMOCIONA

es la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones. Implica habilidades como la autoconciencia, el reconocimiento de las expresiones de otras personas y la regulación de las emociones propias para impulsar las conductas deseadas



CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. **Conciencia emocional**: autoconciencia y comprensión de las propias emociones.
2. **Manejo de las emociones**: control de impulsos y manifestación de las emociones.
3. **Motivación**: canalización y orientación de las emociones para incentivar un accionar positivo.
4. **Empatía**: comprensión y conexión con las emociones de los demás.
5. **Relaciones interpersonales**: habilidades para relacionarse con los demás.



ORIGEN DEL TÉRMINO

1. Los elementos que los componen, su aparición en el tiempo y su integración en los idiomas. Analiza, asimismo, las variaciones que estos vocablos han ido experimentando, tanto en su conformación como en sus significados.

LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

1. La inteligencia es un concepto que ha sido objeto de estudio y debate a lo largo de la historia. Desde los primeros filósofos griegos hasta los científicos modernos, se han propuesto diferentes teorías y enfoques para comprender y medir la inteligencia humana. En este artículo, exploraremos el concepto tradicional de inteligencia y cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo.

LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

1. son habilidades que se pueden desarrollar y mejorar a lo largo del tiempo.
Estas incluyen:
2. **<u>Conciencia de las propias emociones</u>**<u>: Reconocer y entender las propias emociones.</u>

FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

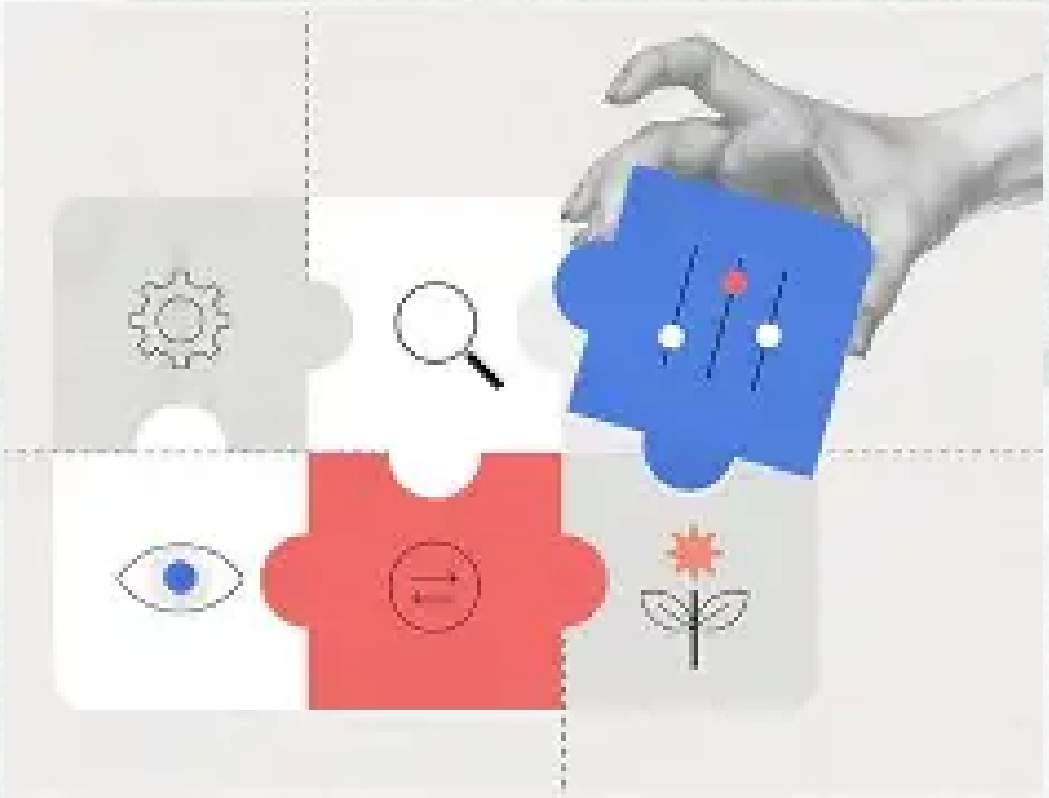
La capacidad de aprender y adaptarse se han convertido en una habilidad fundamental. A medida que enfrentamos desafíos cambiantes y oportunidades en la educación en la vida cotidiana, comprender por qué la flexibilidad y la adaptabilidad son esenciales en el proceso de aprendizaje se vuelve crucial. Algunas de las razones son las siguientes.

1. Aprendizaje continuo

La idea de que la educación termina con la graduación ya no es válida. Para tener éxito en la sociedad actual, debemos adoptar una mentalidad de aprendizaje constante. La flexibilidad mental nos permite absorber nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de toda la vida.

2. Resolución de problemas

La capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes y resolver problemas de manera creativa es fundamental. Las soluciones que funcionaron ayer pueden no ser adecuadas hoy y la adaptabilidad nos permite encontrar respuestas innovadoras.



EMPATÍA

La empatía es la capacidad de conectarse emocionalmente con los demás individuos, porque permite reconocer, compartir y entender los sentimientos y los estados de ánimo de otros seres humanos.
La empatía está vinculada con la capacidad de ponerse en el lugar del otro, conectar con sus necesidades y comprender su forma de actuar.
Suele aparecer como una reacción inmediata e inconsciente, porque un individuo experimenta algo que le sucede a otro como si fuera un sentimiento propio. Sin embargo, esta cualidad puede estar más o menos desarrollada en una persona y es posible mejorarla hasta convertirla en hábito.

EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

juega un papel de gran importancia para ayudar a la persona a tener el control de lo que siente.

Sin embargo, se trata de un proceso largo, continuo y bastante complejo que puede llegar a considerarse difícil en ciertos casos. Por lo que **deben aplicarse distintas herramientas y estrategias** para adaptarlo en cada caso particular. A continuación, te explicamos todo lo que necesitas saber sobre este proceso educativo.

SOLIDARIDAD CON OTROS

La solidaridad es en principio un sentimiento de apoyo a otros, especialmente cuando se encuentran en situación de vulnerabilidad, que se manifiesta en actos y palabras. Ser solidario es uno de los principales rasgos psicológicos y sociológicos de la humanidad.
La solidaridad implica empatía, sentido de pertenencia a una comunidad, pero también capacidad para apoyar a otros y para ir más allá de las diferencias sociales y culturales, saber "ponerse en el lugar del otro".

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

es un concepto multidimensional que abarca los métodos y los sentimientos involucrados en la forma en que expresamos y recibimos emociones. En un mundo cada vez más interconectado, ser capaces de entender y transmitir emociones de manera efectiva se ha convertido en una habilidad crucial, no solo en nuestras relaciones personales, sino también en entornos profesionales.