



Universidad Veracruzana



ProAcciónUV

Programa de Actualización, Capacitación e Innovación
de la Universidad Veracruzana

Inteligencia emocional



Inteligencia

¿Qué es la inteligencia?

La inteligencia no es una capacidad única, sino un conjunto de habilidades distintas.

Howard Gardner

Teoría de las Inteligencias Múltiples

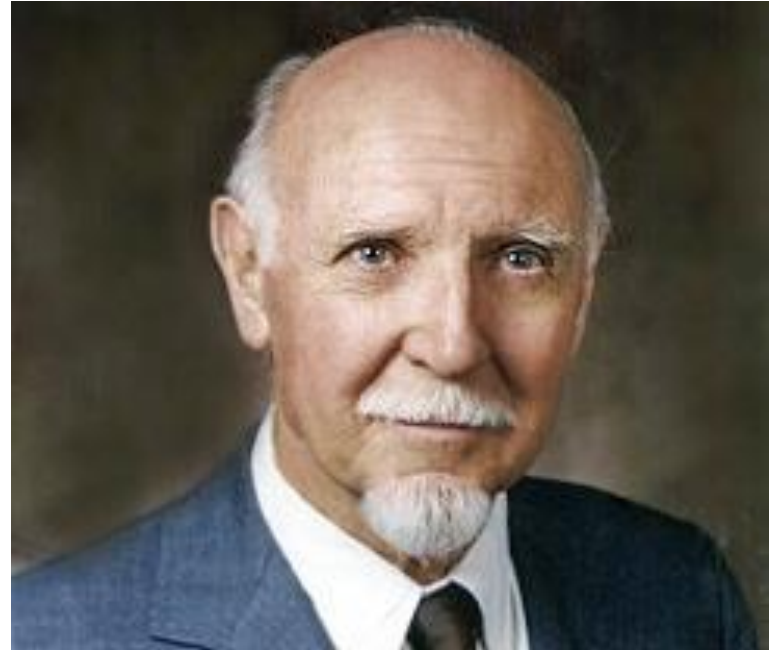


¿Qué es la inteligencia?

Combinación de dos tipos de inteligencia: la inteligencia fluida (capacidad para resolver problemas nuevos y complejos) y la inteligencia cristalizada (conocimiento acumulado a lo largo de la vida).

Raymond Cattell

Teoría de la Inteligencia Fluida y Cristalizada



¿Qué es la inteligencia?

Combinación de la inteligencia analítica (habilidad para resolver problemas), la inteligencia creativa (capacidad para generar ideas novedosas) y la inteligencia práctica (habilidad para adaptarse al entorno).

Robert Sternberg

Teoría Triárquica de la Inteligencia



Psicología

La inteligencia se define como la capacidad de un individuo para aprender y adaptarse a su entorno a través del condicionamiento y la experiencia. No se considera una cualidad innata, sino el resultado de la interacción entre el organismo y su entorno. La inteligencia se mide a través de la observación y el análisis del comportamiento observable y medible.



Ingeniería

Capacidad de diseñar, construir y optimizar sistemas y máquinas que pueden realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana. Esto incluye la capacidad de aprender, razonar, resolver problemas y adaptarse a nuevas situaciones. En este contexto, la inteligencia se mide por la eficiencia, precisión y adaptabilidad de los sistemas diseñados.



Contaduría

Capacidad de analizar, interpretar y utilizar datos financieros para tomar decisiones informadas y estratégicas. Esta definición se centra en la habilidad de los contadores para manejar grandes volúmenes de información, identificar patrones y tendencias, y proporcionar información precisa y relevante para la gestión empresarial.





¿Qué es la inteligencia?

comenta

Emociones

¿Qué son las emociones?

Procesos innatos, universales y adaptativos que juegan un papel fundamental en la supervivencia y en la construcción de nuestro psiquismo. Identificó seis emociones básicas: miedo, ira, alegría, sorpresa, asco y tristeza.

Paul Ekman

Emociones básicas

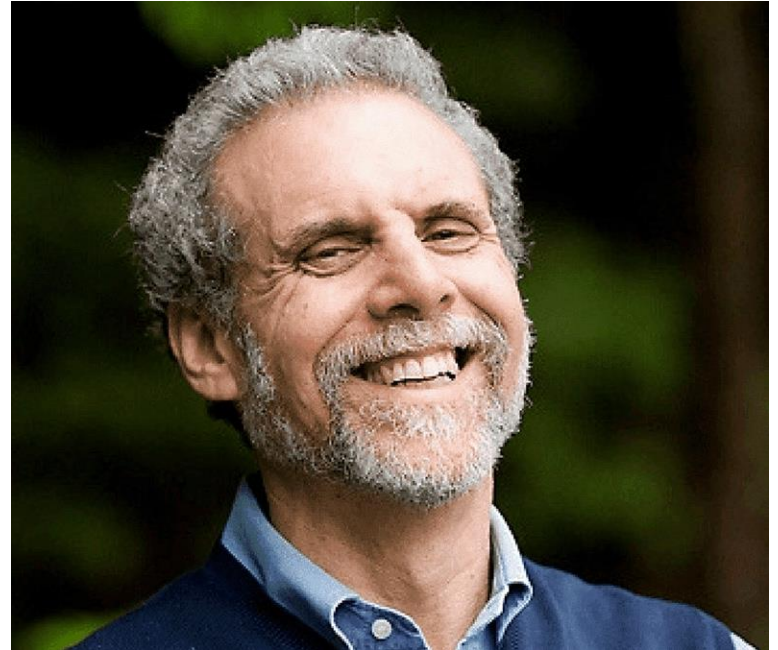


¿Qué son las emociones?

Reacciones psicofisiológicas que nos ayudan a adaptarnos al entorno.

Daniel Goleman

Inteligencia emocional



¿Qué son las emociones?

Estados afectivos que influyen en nuestros pensamientos y comportamientos. Su modelo incluye la percepción, el uso, la comprensión y la regulación de las emociones.

John Mayer y Peter Salovey

Inteligencia emocional



Psicología

Son reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato. Las emociones influyen en nuestros pensamientos, comportamientos y relaciones interpersonales. Cada emoción tiene una función específica y se manifiesta a través de distintos componentes conductuales y fisiológicos.



Medicina

Estados afectivos en respuesta a una situación, pensamiento o imagen, y que provocan cambios momentáneos en el estado, que se experimentan subjetivamente con una determinada sensación y valencia afectiva (de agrado o desagrado) y se manifiestan por conductas observables (como la huida o la aproximación) y cambios fisiológicos en la actividad del sistema endocrino y del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático).





¿Qué son las emociones?

comenta

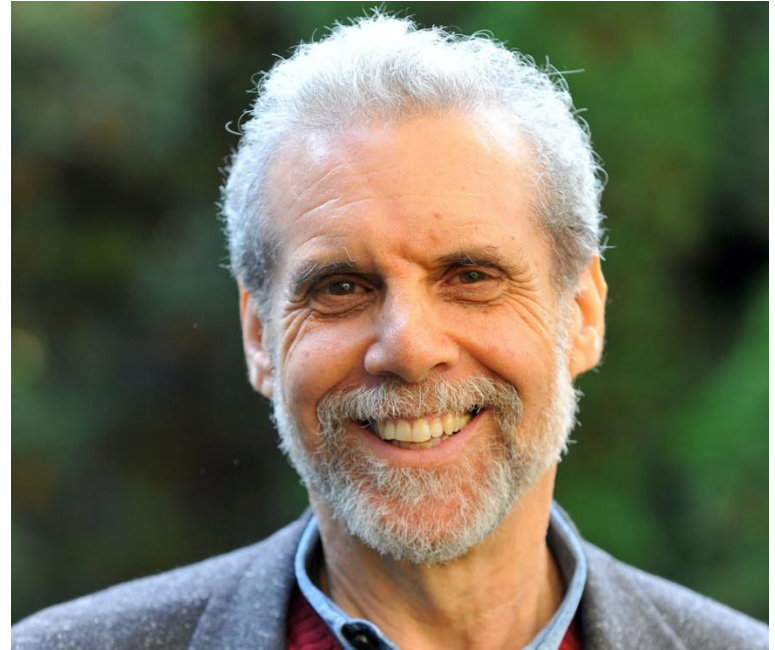
Inteligencia emocional

¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como de influir en las emociones de los demás de manera positiva. Concepto popularizado por Daniel Goleman en su libro «Inteligencia Emocional».

Daniel Goleman

Inteligencia emocional



Inteligencia emocional. Componentes.

- Autoconciencia: La capacidad de reconocer y entender nuestras propias emociones y cómo estas afectan nuestros pensamientos y comportamientos.
- Autorregulación: La habilidad de manejar y controlar nuestras emociones de manera saludable y productiva, evitando reacciones impulsivas.
- Motivación: La capacidad de canalizar nuestras emociones hacia el logro de metas y objetivos.

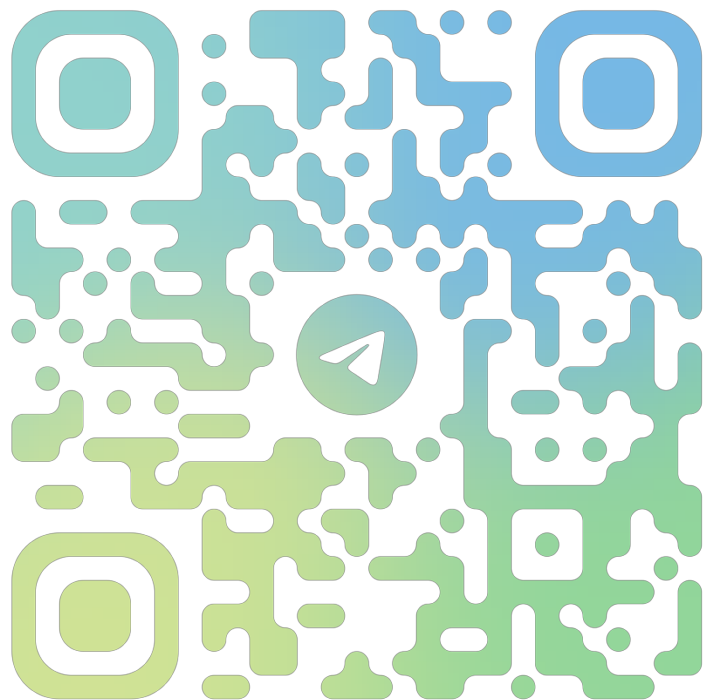
Inteligencia emocional. Componentes.

- Empatía: La habilidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, lo que nos permite construir relaciones más fuertes y efectivas.
- Habilidades sociales: La capacidad de gestionar las relaciones de manera efectiva, incluyendo la comunicación, la resolución de conflictos y la colaboración.

La inteligencia emocional nos permite enfrentar los desafíos diarios con mayor eficacia, mejorar nuestras relaciones interpersonales y alcanzar un mayor bienestar emocional.



Daniel
Goleman



Gracias

Herson Castellanos Celis
hecastellanos@uv.mx