

Nombre del alumno(a):

Estrella Pinto Grajales

Nombre del profesor:

Lic. Mónica lisseth Quevedo Pérez

Nombre del trabajo:

Ensayo de inteligencia emocional

Materia:

Desarrollo humano

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Pichucalco, Chiapas a 3 de julio del 2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las inteligencias emocionales son los actos que se realizan con el paso del tiempo o como se nos vaya presentando las circunstancias, anteriormente habíamos visto acerca de las emociones que refleja mente los sentimientos que se involucran.

La inteligencia emocional los antepasados buscaban la manera de hacer cosas necesarias cuando encontraban huesos y piedras.

Al hablar de inteligencia hace referencia a la capacidad de reconocer, comprender, orientar, las emociones propias y de los demás y adquirir la habilidad para orientarlas al relacionarse con los demás. También es importante en la salud debido a que la emoción negativa afecta a nuestro organismo. La inteligencia emocional no solo se refiere a la manera de relacionarse con los demás, sino que también de cómo cada persona es consciente de sus emociones y la manera de cómo lo procesa.

Como seres humanos sabemos y experimentamos con diferentes tipos de sentimiento, mas sin embargo en algunas oportunidades no somos conscientes del por qué se producen o de igual manera no saben de como procesarlo o manejarlo adecuadamente.

Es muy importante saber el desarrollo de la inteligencia para obtener el éxito personal y social, debido a la orientación, comprensión de las emociones desarrolla y aumenta sus capacidades para la interacción con los demás, el manejo de la inteligencia permite como seres humanos experimentar su progreso y su superación.

Además, la inteligencia tiene un fundamento genético como personas tenemos diferentes grados y tipos de inteligencias como un proceso de aprendizaje, ya que vamos madurando y enriqueciendo nuestras capacidades intelectuales con la experiencia vital, la educación y el propio genio individual de nuestra herencia.

Hay que tener en cuenta que hay habilidades competencia que están relacionada con la inteligencia como el conocimiento de si, mismo, la capacidad de gestionar y regular las emociones, motivación, autoconciencia.

Las competencias engloban la empatía y conocimiento de otros, la empatía permite captar el estado emocional de otras personas como crear confianza y relajar situaciones de crisis emocional.

Daniel Goleman hace destacar cinco principios básicos de la inteligencia como recepción, retención, análisis, emoción, y control.

Es muy importante el desarrollo y comprensión de la inteligencia emocional y sobre todo la integración del ser humano, lo cual nos permite experimentar una salud mental y física, contribuyendo a logros profesionales, sociales personales.