



NOMBRE DEL ALUMNO:

Mayra Lisbeth Hernández Pérez

NOMBRE DEL PROFESOR:

Mónica Lisbeth Quevedo Pérez

NOMBRE DEL TRABAJO

Inteligencia Emocional

MATERIA:

Desarrollo humano

GRADO:

Sexto cuatrimestre

GRUPO:

A

Pichucalco, Chiapas a 03 de julio del 2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional, puede abarcar un papel muy importante de éxito o fracaso en las relaciones humana.

La inteligencia se define como: "Facultad de la mente que permite aprender, entender, razonar, tomar decisiones y formarse una idea determinada de la realidad." Y la emoción se define como: "Sentimiento muy intenso de alegría o tristeza producido por un hecho, una idea, un recuerdo, etc". Esto con la intención de comprender mejor el tema.

Entonces podríamos definir la inteligencia emocional como la capacidad de controlar, percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

La inteligencia emocional se basa en dos importantes puntos, la inteligencia interpersonal (que se refiere a comprender las emociones de la otra persona, además de reaccionar conforme reaccione esa persona) y la intrapersonal (es conocer y comprender los sentimientos que tenemos desde dentro, aunado con al momento de tomar decisiones y manejarlas según la situación).

También existen ciertos puntos que conforman la inteligencia emocional, como lo es la percepción y como anteriormente dicho el conocimiento de las emociones, comprensión y análisis de las emociones, la regulación y el autocontrol de las emociones, capacidad de motivarse a uno mismo, reconocimiento de las emociones ajenas, control de relaciones sociales.

La percepción es lo que nosotros percibimos por medio de la visión, olfato, tacto, etc., en fin, nuestros sentidos, nosotros procesamos esa información y la moldeamos. Por lo tanto, en la inteligencia emocional, la percepción y el conocimiento de las emociones, son relevantes ya que nos permiten obtener esa información y procesarla en nuestra mente, meditarlo y automáticamente dar a conocer nuestras emociones, al ser estas meditadas y pensadas se puede actuar de una mejor manera.

Otro punto muy importante es la comprensión y análisis de las emociones, esto se refiere a entender las emociones, desde la comprensión del lenguaje, el significado

de las emociones y los antecedentes que lo acompañan. Por ejemplo, al perder un ser querido la respuesta emocional que se reflejará será la tristeza.

La regulación y autocontrol de las emociones, básicamente se puede entender a como se lee; la regulación es la capacidad mejorar o modificar una respuesta emocional ante una situación. Es decir, nosotros tomamos control de nuestras emociones y no dejarnos llevarnos por las ellas. Un ejemplo podría ser ante una situación complicada de coraje y enojo, controlar las emociones se trata de aminorar las consecuencias que podrían desembocar.

La capacidad de motivarse a uno mismo, básicamente se refiere cuando tenemos optimismo e iniciativa, la mejor manera de motivarnos es ponernos un objetivo que alcanzar.

El reconocimiento de las emociones ajenas, este es un punto de vital importancia, ya que nosotros podemos actuar empáticamente, esto quiere decir que podemos sentir lo que ellos están sintiendo o dicho de manera coloquialmente es ponerse en los zapatos de la otra persona y así sentir una semejanza al dolor o la alegría que esta experimentando.

Control de relaciones sociales, conforme nosotros actuamos ante las emociones podemos controlar la consecuencia que se pueden dar y así influir un poco en las reacciones de la otra persona o personas.

De manera que concluimos que este tema de la inteligencia emocional, básicamente nos va ayudar actuar mejor y estar mas sanos hablando psicológica y mentalmente, ya nos ayudan a evitar ciertos problemas a cuando actuamos de manera impulsiva y sin pensar en las consecuencias que puedan repercutir.

Bibliografía

- https://amadag.com/gestionando-nuestras-emociones-inteligencia-emocional/?gclid=CjwKCAjwrvv3BRAJEiwAhwOdM-1R4LRzbr0qvJjuYCtnKlvTqTvDdR_II-Q82vysZPNgQaeJM2xoURoCRAMQAvD_BwE
- <https://concepto.de/inteligencia-emocional/>