

Nombre de alumna: Sara Galilea Martínez Quevedo.

Nombre del docente: Lic. Mónica Quevedo Perez

Nombre del trabajo: ensayo de infecciones urinarias y los cuidados .

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to cuatrimestre

Pichucalco; Chiapas a 1 de julio del 2020

La inteligencia emocional se ha convertido en la trascendencia del manejo de nuestras emociones a nuestro propio antojo voluntario y podemos hacer que ellos trabajen para nosotros, usándolas con el fin de mandar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados evidentemente dependiendo de las acciones que imponamos sobre alguna decisión, pero como podemos usar nuestra inteligencia emocional para el desarrollo intrapersonal y interpersonal ,gracias a la adaptación para relacionarnos con nosotros mismo y con las demás personas que nos rodean .

En la fase intrapersonal, la inteligencia emocional está íntimamente vinculada con el autoconocimiento y el desarrollo de la autoestima que es un aspecto fundamental para el crecimiento personal dando el asertividad y otras habilidades sociales como estrategias para el desarrollo profesional donde se desafía lo que creemos que es imposible lograr como trabajos impuestos.

En la fase interpersonal es la capacidad para comprender a los demás sabiendo qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos.

Las personas que poseen inteligencia emocional son individuos con una alta autoestima de sí mismos con metas, seguridad, optimismo , asumiendo la mejor característica positivas y tienen la capacidad de autocontrol que es de suma importancia tenerlo, la clave de la inteligencia emocional es conocer nuestros sentimientos estando con personas que tengan la claridad sobre sus sentimientos, toman decisiones en su vida que van de acuerdo con ellos y, en general, aciertan.

Es primordial tener capacidad de manejar los sentimientos para que sean adecuados, implicando manejar la capacidad de serenarse, de canalizar la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía siendo sentimientos negativos que únicamente entorpecen la toma de nuestras acciones perjudicando cada vez más nuestro ser llenándolo de aura malicioso, por ello el autodomio emocional entra a ordenar emociones objetivamente para mejorar dicha motivación personal .

Para reconocer las emociones en los demás la empatía es la que nos da la capacidad de ponerse en el lugar del otro o sea ponernos en los zapatos de la persona por un momento y sentir cualquier tipo de sentir , La comprensión de las motivaciones de los demás genera que seamos más receptivos y tolerantes.

Manejar las emociones es un reto que supone la habilidad de percibir las emociones de los demás para una interacción serena con ellos y poder estar en un escenario armonioso y comprendido no solo por una persona o varias como se había planteado anteriormente es un logro que el ser humano este en una relación con varias personas y tengan los mismos ideales.

La inteligencia emocional integra habilidades como la de perseverar profundizando el valor de auto-motivarse y persistir frente a las decepciones, que son oportunidades que se presenta en la larga y dura trayectoria de la vida pero no nos hacen débiles al contrario nos dan un motivo para lograr ser mejores .

el autodomínio controlar el impulso y demorar la gratificación; regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas para un mejor futuro, finalmente la inteligencia emocional nos da oportunidad de crecer en el ámbito personal de nuestras vidas sacándole un provecho mayoritario sobre las emociones y guiarnos más allá de nuestras expectativas.