



Nombre de alumno:

Gloria Villatoro Hernández.

Nombre del profesor:

Lic. Mónica Quevedo Pérez.

Nombre del trabajo:

Ensayo.

Materia:

Desarrollo humano.

Grado: 6to Cuatrimestre.

Grupo: A

Pichucalco; Chiapas a 01 de junio de 2020.

Inteligencia emocional

Inteligencia emocional, un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás. Según las habilidades de cada persona esta inteligencia emocional varía, ya que como individuo único tenemos diversas formas de contemplar la vida, el entorno que nos rodea y la forma en la que experimentamos cambios a lo largo del tiempo, la forma en la que nos integramos a una sociedad, la manera en que afrontamos y aceptamos nuestros problemas y errores, así como la gracia de estar vivo, son muchos de los factores existentes para la concepción o construcción de la inteligencia emocional, podría decirse que es un grado de percepción en la cual se logra aprender para poder reconocernos como persona y empatizar con nuestra sociedad, de tal forma que se cree un autocontrol por medio de limitaciones de emociones, se ha escuchado la frase "piensa con inteligencia" básicamente la frase alude a tomar la mejor decisión basándose en los deseos de un tercero y los deseos propios, así poder satisfacerlos y ejercer en el tercero una respuesta que favorezca las intenciones individualizadas.

Cuando hablamos de inteligencia emocional, no sólo abarca el autocontrol o el control de las emociones. Ya que para poder llegar a este punto se requiere satisfacer ciertas necesidades que involucran un estado mental sano, para integrarnos como individuos humanos y coherentes a una sociedad en la cual las relaciones humanas irán cambiando en conjunto con el ambiente, todos cambiamos, nadie es la misma persona que era hace un año, a veces somos mucho mejor, y otras veces peor.

Todos tenemos algo que nos hace cambiar, el universo en el que radicamos es cambiante y debido a eso existe más vida y allí radica la belleza, todos cambiamos, ya sea por una alegría, una amistad, un amor, una traición o un dolor; pero el cómo enfrentamos, la aceptación, la valentía, el mostrar o no nuestros sentimientos, el poder tener control de elección y selección, el poder decidir interpersonal y social

respetando la libertad que cada uno tenemos y merecemos es lo que nos hace crecer y con ello avanzar hacia esta construcción de inteligencia emocional.

En relación el hombre tiende a ser bueno, sin embargo, el ambiente que lo rodea influye en la forma en que cada individuo las capta, las formas van de lo positivo a lo negativo, las emociones negativas sirven de defensa y las positivas como protección, también las hay emociones neutras y así percibimos el mundo. Las emociones forman parte de condición natural del hombre, para nosotros, todas las emociones, bien sean positivas o negativas, nos ayudan en nuestro desarrollo y nos configuran como personas. Lo más importante para el funcionamiento de las personas es que se establezca un equilibrio entre las emociones positivas y negativas, las aportaciones de ambas son esenciales para ejercer una comunicación en la raza humana, así como los diferentes seres vivos coexistentes en nuestro habitat, poder expresar por medio de nuestros sentidos para crear una comunicación prescindible radica en el equilibrio que antes mencionábamos, lo que lleva al hombre a ser libre con sus propias limitaciones y no las impuestas por serie de comentarios basados únicamente en la negatividad o el positivismo de una vida de arcoíris.

