

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

ENSAYO

TEMA:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

ING. JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMÁN

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional está con nosotros desde el inicio de nuestros tiempos, es esencia para la vida según el psicólogo Howard Gardner tenemos 7 tipos de inteligencia y la desarrollamos al paso de nuestra vida, están presentes en cualquier circunstancia y situaciones, la utilizamos de manera inconsciente.

DESARROLLO

La inteligencia emocional se puede ver un poco contradictorio o que no tienen nada en común en parciales anteriores estudiamos las emociones y nos dimos cuenta que estas son involuntarias además que esta estimulado por actos externos y la inteligencia es la capacidad de entender fenómenos y la solución de los problemas, pero la inteligencia y las emociones no están tan alejados de lo que pensamos y tienen demasiada relación, la inteligencia lingüística e inteligencia lógica-matemática son las más pronunciadas en psicología clásica y es que estas trabajan en conjunto o a menos eso pensaban El psicólogo Howard Gardner propone 5 inteligencias mas y asi es como brevemente lo explica “Inteligencia lógico-matemática. Habilidad para usar el razonamiento. Inteligencia lingüística. Habilidad para entender y usar las palabras. Inteligencia visual-espacial. Capacidad de reconocimiento y reproducción de formas geométricas y de orientación en el espacio. Inteligencia interpersonal. Habilidad para comprender los estados de ánimo de las personas que nos rodean y la capacidad de modelarlos. Inteligencia intrapersonal. Habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones, y para usarlos como guía de nuestro comportamiento. Inteligencia físico-cenestésica. Habilidad para realizar movimientos físicos con gracia y precisión. Inteligencia musical. Habilidad para reconocer, reproducir y componer melodías musicales” (SURESTE, marzo-agosto) todas estas inteligencias las llevamos a cabo todos los días incluso inconscientemente, también nos ayuda a conocernos y conocer a las demás personas que nos rodean (inteligencia intrapersonal e interpersonal) conociendo el estado de ánimo temperamentos o motivaciones.

En la cuestión fisiológica de la inteligencia se encuentra en el córtex en temas anteriores mencionan que es el circuito inteligente además que influye en la toma de decisiones y es responsable de los actor voluntarios, cuando una persona es inteligente emocionalmente tendrá controlados sus emociones y tendrá la habilidad de responder de una manera sumamente correcta sin el riesgo de perjudicarse no perjudicar a los demás, esta inteligencia se puede ir modificando, educando y mejorando, desarrollar un autodomínio.

Antonio y Consol Vallés postularon dos secciones que equivaldrían a la inteligencia intrapersonal y a la interpersonal de Gardner y estas son las competencias personales que se refieren a conocimiento de uno mismo, capacidad de gestionar y regular las emociones, motivación, la autoconsciencia.

Las competencias sociales o como lo llamo Gardner inteligencia interpersonal, Empatía y conocimiento de las emociones de los otros esto nos ayuda a que las personas se sientan confianza hacia nosotros realizar un compañerismo. Resolución de conflictos en las relaciones con los demás y por último habilidades sociales en las relaciones con los demás. Estas son las emociones que hacen parecer obtener importancia en el éxito.

Las emociones no se pueden controlar si no solo regularse, es prudente que entendamos esta parte, las emociones con cambios de estados repentinos acusa de un estímulo, pero esto no lo vamos a poder sentir menos o mas sino lo importante es la acción que tomemos delante la situación en palabras mas simples si nuestra reacción es muy obvia, esto se puede ver en nuestros gestos, miradas, forma de actuar incluso en nuestro tono de voz. “comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos” (SURESTE, marzo-agosto) nuestras emociones son trasmisibles a los demás, la comunicación entre los humanos ha existidos desde siempre, los idiomas y hasta los silencios se interpretan de diferente manera, alguna carta o los textos son forma de comunicación.

Pau Navarro menciona 4 razones por la cual es bueno la comunicación: evitar conflictos y discusiones. Las palabras y las acciones dan mucho de qué hablar de nosotros, Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros, cuando nos comunicamos las personas hacemos que ellas conozcan más de nosotros, La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. Asi como ellos se acercan a nosotros también es viceversa Justificaremos más nuestros actos.

CONCLUSIÓN

Todos estamos adaptados para tener inteligencia emocional, solo que algunos más desarrollados que otros, desarrollar Las aptitudes y conceptos expuestos en todo el ensayo permiten acercarnos a concluir que un verdadero crecimiento en la relación con los demás y en estas aptitudes, habilidades y podrá generar un beneficio personal, llegar a establecer un vínculo importante con las personas o medioambiente que nos rodean es un punto muy importante ya que nos permite regular las emociones, además nos sirve como crecimiento para educarnos

Bibliografía

SURESTE, U. D. (marzo-agosto). antologia de desarrollo humano . 65.