



Universidad del sureste

Desarrollo humano

Ensayo de las características de la inteligencia emocional y la  
comunicación emocional

Prof.: naheli camas cameras

Vanesa del Carmen López Mendoza

Fecha de entrega: jueves 2 de julio de 2020

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

## Introducción

La inteligencia emocional y la comunicación son dos aspectos íntimamente relacionados en nuestra interacción con las personas que nos rodean.

La comunicación efectiva es una habilidad que se puede desarrollar si sabemos comprender en profundidad los aspectos propios y ajenos de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional afecta la capacidad de una persona para enfrentar problemas clave con integridad y autenticidad. Se trata de poder escuchar bien, motivar e inspirar a los demás, controlar tus reacciones y construir relaciones sólidas.

En lo siguiente conoceremos más sobre inteligencia emocional, la manera que se puede sobre llevar y aprender a conocer las emociones que nos rodean, hablare sobre las emociones que más destacan en el ser humano y como se describe cada una para poder ser mejores personas.

## Desarrollo

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones

La Inteligencia Emocional puede dividirse en cuatro grandes bloques: el autoconocimiento y la autorregulación de las emociones (área intrapersonal), y la empatía y habilidades sociales (área interpersonal). La base de la inteligencia emocional se basa en conocer nuestras emociones y poder utilizarlas de manera acertada, para tomar buenas decisiones que nos ayuden a vivir la vida que hemos elegido vivir. Nos pueden ayudar también a superar enfermedades, puesto que ver la vida con perspectiva y positivismo ayuda en la recuperación y superación de estas.

### Características:

- Auto conocerse emocionalmente. Necesitamos conocernos.
- Autocontrol de las emociones.
- Dominar nuestros sentimientos nos ayuda a que no rijan nuestra vida.
- Auto motivarse. Optimismo e iniciativa.
- Empatía y habilidades sociales.

La comunicación emocional se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción.

❖ ¿Cuáles son los tipos de inteligencia emocional?

La inteligencia emocional no es una sola. Abarca diferentes tipos y características que definen el coeficiente intelectual de un aspecto de la persona.

Estas pueden dividirse en cinco categorías básicas:

- ✚ **Empatía:** Consiste en entender cómo se sienten los demás y aprender a comunicarse correctamente para lograr un objetivo común. Cada persona reacciona de diferente manera a ciertos estímulos dependiendo de su contexto y su experiencia.

- ✚ **Habilidades sociales:** las buenas relaciones interpersonales guían a las personas al éxito, ya que pueden lograr más cosas con liderazgo, gestión de conflictos, cooperación y trabajo en equipo.
  
- ✚ **Autoconocimiento:** este tipo de inteligencia emocional consiste en la capacidad de reconocer los sentimientos que uno alberga y cómo estos pueden afectar las acciones que hacen. La conciencia emocional y la confianza son vitales para su desarrollo.
  
- ✚ **Motivación:** este tipo se relaciona con el compromiso de llegar a los objetivos que uno se plantea, cómo se mantiene el positivismo ante las adversidades y cuál es la iniciativa que una persona maneja para plasmar determinadas metas.
  
- ✚ **Autorregulación:** las técnicas de autocontrol son esenciales en la inteligencia emocional. Controlar la duración de nuestras emociones y que tanto influyen estas en nuestras decisiones es vital para este tipo de inteligencia emocional.

#### ❖ Ejemplos de inteligencia emocional

Valorar los triunfos de los demás sin caer en comparaciones con otras personas o uno mismo.

Aceptar los errores cometidos y ser capaces de perdonarse así mismo para aprender de lo ocurrido.

No juzgar el hecho de sentirse bien o mal más que por lo que son: emociones transitorias que pasarán con el tiempo.

Analizar las reacciones inmediatas a las emociones, interpretarlas y aprender de cada una de ellas para manejarlas de ser necesario.

## Las 4 claves de la Comunicación Emocional



### 1. Percibir la emoción:

Esta primera habilidad implica, como lo indica el término, poder leer las emociones con precisión. Si somos emocionalmente conscientes, sabemos si una emoción proviene de nosotros o si proviene de algo o de alguien más.



### 2. Facilitar la emoción:

Nos permite utilizar nuestra agudeza emocional para prepararnos para tomar decisiones.



### 3. Entender la emoción:

La mejor manera de entender la emoción, entonces, es verla como algo transitorio. A partir de ahí, podemos beneficiarnos con la "previsión afectiva". Este término se refiere a la capacidad de predecir cuáles serán nuestras emociones en el futuro. Desafortunadamente, muchas personas son inexactas en su pronóstico afectivo propio.



### 4. Manejar la emoción:

La autorregulación de las emociones es quizás una de las hazañas más difíciles que podemos lograr, especialmente cuando experimentamos una emoción fuerte. La autorregulación emocional puede ayudarnos a manejar la frustración de que nuestra pareja llegue tarde a la cena, o la decepción de que nuestro hijo obtenga calificaciones bajas en la escuela.

## Conclusión

Percibir nuestras propias emociones, poder regularlas y luego compartir adecuadamente con los demás lo que sucede dentro de nosotros, son elementos de una comunicación emocional exitosa.

Cuanto mejor sea esa comunicación emocional, mejor nos sentiremos y más fácilmente podremos interactuar con aquellos que en última instancia consideremos que son más importantes para nuestro sentido de la felicidad.

Realizar este trabajo fue de mucha importancia ya que pude conocer las emociones que engloban a la inteligencia emocional, lo cual trae mucha información que se pudo comprender adecuadamente.

Conocer las emociones es importante para poder sobrellevarlas y aprender a ser mejor persona día a día y siempre sumar, si no aprendemos a manejarlas solo restaremos como personas.