



Desarrollo Humano

Docente: Nahieli Camas Camaras

Alumno: Marco de Jesús Morales
García

Actividad: Ensayo acerca de las
características de la inteligencia emocional y
la comunicación emocional

Ensayo

podemos destacar las siguientes características de las personas emocionalmente inteligentes: Autoconocimiento. La inteligencia emocional supone conocerse a uno mismo, saber y entender los estados de ánimo que tenemos y a qué se deben, así como las consecuencias que esos estados de ánimo pueden tener en otras personas. Autorregulación. Una persona que es inteligente desde el punto de vista emocional sabe controlar sus impulsos, sus emociones y pensar antes de actuar. La autorregulación supone el uso de la asertividad, la apertura a nuevas ideas, la flexibilidad ante los cambios. Empatía. Se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, qué emociones siente, por qué las expresa de una determinada manera. Habilidades sociales. Las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de personas y generar confianza. Automotivación. Una persona inteligente emocionalmente no necesita que la reconozcan o que la premien cuando logra algo, porque es capaz de automotivarse, de buscar en su interior las razones para seguir adelante en su vida. 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. Actualmente, con el avance de la neurociencia y sus aplicaciones, la comunicación emocional podría estar encuadrada dentro de la denominada NeuroComunicación, en lo referente a la comunicación personal.

Ser capaz de interpretar lo que alguien está tratando de decirnos, ya sea verbal o no verbalmente, es una habilidad social muy importante que nos ayuda a relacionarnos más eficazmente.

Así estemos ayudando a un amigo a sobrellevar una situación de estrés o convenciendo a un empleador para que nos dé un aumento de sueldo, debemos poder evaluar la situación, adaptarnos según sea necesario a lo largo del curso de la interacción. Finalmente debemos estar listos para enfrentar algún tipo de situación o resolución. Si parece que nuestro amigo se siente mejor como resultado de nuestras palabras tranquilizadoras, entonces necesitaremos saber cuándo está bien dejar de brindar tranquilidad. Si nuestro empleador no parece estar de humor para hablar sobre ese aumento, deberemos percibirlo y dejar la conversación para otro momento oportuno.

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.