



**Universidad Del Sureste, San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.**

Licenciatura en Ciencias de la Educación

Título

“Ensayo Inteligencia Emocional”

Alumno: Francisco Antonio Gómez Sánchez.

Maestra: Dulce de los Ángeles López Vásquez.

Materia: “Desarrollo Humano”

Resumen: Ensayo sobre la inteligencia emocional que nos permite explorar con las emociones influyen en nuestra vida y las decisiones que nos permite actuar de cierta manera es por ello que en este ensayo se presentan conceptos que nos permite comprender lo que implica el manejo de nuestras emociones y los diferentes tipos de inteligencias que involucran nuestro rol como individuo.

Palabras clave: emociones, inteligencias, capacidades, empatía, relaciones, conciencia, pasión, enfado.

## INTRODUCCIÓN:

La inteligencia emocional es una característica en los seres humanos que nos permite la oportunidad de poder manejar nuestras emociones y canalizarlas de la mejor manera por lo tanto este tema el cual se nos presenta dentro del libro "INTELIGENCIA EMOCIONAL" de Daniel Goleman. es un tema que nos abre el panorama y nos permite la posibilidad de adentrarnos al manejo de nuestras emociones ya sí mismo ayudar a otros a enfocar esos sentimientos y tener la certeza que algo importante está ocurriendo, ahora bien tenemos que tener en mente que los conceptos que se mencionan nos brinda las herramientas que hacen posible la comprensión del manejo emocional por lo tanto como se menciona en el libro, es importante fomentar el los niños la inteligencia emocional y este a su vez permitirá desarrollar niños con mejores aptitudes y capacidades para afrontar los retos que en futuro tendrá que afrontar.

### Desarrollo:

Como se menciona una de la características del ser humano es tener la capacidad de expresar lo que siente en determinado momento, y es la inteligencia emocional la que permite al ser humano ser capaz de poder relacionarse y poder crear vínculos con otros individuos, es por ello que debemos de tener claro que la inteligencia emocional no tiene nada que ver el C.I. que es la manera en la podemos medir la "inteligencia" de una persona, es por ello que dentro de las característica de la inteligencia emocional encontramos que son indispensable desarrollar por ejemplo:

- . La capacidad de motivarnos a nosotros mismo.
- .de controlar los impulsos.
- . La capacidad de regular nuestros estados de ánimo.

Entre otras más que nos permiten poder actuar de una mejor manera es por ello que es importante desarrollar en los niños el cultivo de los diferentes tipos de inteligencias ya que estas mismas le brindaran la oportunidad de desarrollar capacidades que lo ayudaran en su andar, es por eso, que es importante destacar la importancia de dicha inteligencia.

Ahora bien encontramos varios estilos diferentes de personas en cuanto al manejo de sus emociones se trata. Dentro de las cuales destacaríamos tres principales: las personas consientes de sí mismo, las personas atrapadas en sus emociones, las personas que se aceptan resignadamente sus emociones por lo tanto es importante

para el individuo que pueda majar su vida emocional y a si poder crecer en el sentido congruente y crecer de una manera donde pueda reflejar su conciencia emocional.

Por otra, parte algo que es importante destacar es que las mujeres sueles experimentar con más intensidad las emociones tanto negativas como positivas, he ahí la idea por la cual las mujeres son mas apasionadas en todos los aspectos, de esto mismo también desarrollan carácter para enfrentar dificultades y encuentran el equilibrio emocional el cual es importante e imprescindible desarrollar.

Dentro de la inteligencia que es importante mencionar es el manejo del enfado hay características importantes que se deben destacar ya que esta es una de las emociones que tienen una dificultad de manejo en toda persona.

En conclusión:

“la inteligencia interpersonales consiste en la capacidad de comprender a los demás, cuales son las cosas que más lo motivan, como trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos, los vendedores, los maestros, los médicos y dirigentes religiosos de éxitos tienden a ser personas con alto grado de inteligencia interpersonal, la inteligencia intrapersonal por su parte constituye una habilidad correlativa- vuelta hacia el interior- que nos permite configurar una imagen exacta y verdadera de nosotros mismos y que nos hace capaces de utilizar esa imagen para actuar en la vida de un modo más eficaz. ” (GARDNER.1993)

La inteligencia emocional es una de las inteligencias deberíamos a aprender a desarrollar como menciona el autor, características que nos permiten mejorar no solo nuestro desempeño como personas. Si no que, nos brinda la oportunidad de tener herramientas y habilidades. Algo importante dentro del manejo de las emociones es la empatía hacia los demás algo que debería ser imprescindible como seres humano ya que nos permitiría ser mejores ciudadanos más comprensibles y sensibles. Por ello la inteligencia emocional representa una característica muy particular de los seres humanos.

## BIBLIOGRAFÍA:

- . Gardner. H. (1993) Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences. Publicado por Basic Books, division de Harper Collins Publisher Inc., Nueva York
- . Goleman. D. (1995) Inteligencia emocional. Editorial: Bantam Books