



Nombre: Eduardo de Jesús López López

Materia: Desarrollo humano

03 de julio del 2020

Inteligencia emocional

La capacidad de regularse en actos interpersonales, también abarcando ámbitos profesionales y personales que conlleve interactuar.

Características

Inteligencia

La capacidad de resolver problemas nuevos

El ser humano tiene la capacidad de hacer asociaciones entre el lenguaje y la memoria.

Desde la visión del psicólogo H. Gardner se amplía el estudio de la inteligencia en siete partes

- Lógico-matemática
- lingüística
- visual- espacial
- interpersonal
- intrapersonal
- físico-cinestesia
- musical



Neo córtex

Su concepto fue creado por P. Salovey y D. Mayer en 1990, a pesar de ser citado dos años antes.

Ellos definen la inteligencia emocional en cinco competencias:

- Conocimiento de las propias emociones
- Capacidad de controlar las emociones
- Capacidad de auto motivarse
- Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás
- Control de las relaciones

D. Goleman menciona, "la inteligencia emocional consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales".

En pocas palabras, un dialogo entre inteligencia y emoción.

La parte más evolucionada del encéfalo interviene en la actividad inteligente

Las neuronas realizan sinapsis para actos involuntarios: decisiones, lenguaje, memoria e inteligencia.

Es inteligente creando, textos, imaginando formas, componiendo melodías, moviéndose en el espacio.

Antonio & Consol V. proponen dos bloques que engloban competencias personales y sociales.

Personales

- Conocimiento de uno mismo
- Capacidad de gestionar y regular las emociones
- Motivación
- Autoconciencia

Sociales

Según el modelo de Gardner:

- Empatía y conocimiento de las emociones de los otros y de sus respuestas para actuar de manera adecuada
- Resolución de conflictos en las relaciones con los demás
- Habilidades sociales en las relaciones con los demás

¿Podemos controlar las emociones?

Realmente no se trata de evitar la emoción porque acabara surgiendo y lo enfocaremos ante el primer estimulo que se nos presente.

“Las emociones pueden regularse no controlarse”

¿Qué podemos hacer?

Aceptar la presencia de este mecanismo emocional de supervivencia y regular la respuesta emocional tanto en intensidad como en respuesta.

No podemos evitar el nacimiento de la emoción pero si podemos regular la manera en la que la reflejamos

Motivos primarios y secundarios: emociones primarias y sociales.

Los motivos primarios son de tipo biológico y de adaptación ambiente.

Los motivos secundarios/sociales, no son necesarios para la sobrevivencia humana.

McClelland denomino tres categorías:

- Motivo de afiliación: Relacionado con el éxito, evitar el fracaso y tener un modelo a seguir de éxito.
- Motivo de poder: necesidad de influir sobre otros y ejercer control.
- Motivo de logro: Relacionado con el éxito, evitar el fracaso y tener un modelo a seguir de

Comunicación emocional

Domenec Benaiges (2014): la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

La comunicación emocional es, sencillamente, la trasmisión de nuestras emociones a otras personas en el contenido de lo que queremos comunicar.

Importa porque:

- Se evitan conflictos y discusiones
- Empatizamos más con los demás
- Las personas se conectaran mejor con nosotros
- Justificaremos más nuestros actos

Regular nuestras emociones reflejan nuestra inteligencia emocional y esto nos favorece y favorece a los demás.