

Nombre del alumno:

Valentín Pérez Escalante.

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Marisela Morales Sol.

Licenciatura:

6to cuatrimestre “enfermería semiescolarizado.

Materia:

Desarrollo Humano.

Nombre del trabajo:

“Cuadro sinóptico.”

Inteligencia emocional.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de nosotros como seres humanos, son aquellas emociones que se pueden transmitir como el sentir, entender, controlar y modificar, como también poder equilibrarlas como son los estados emocionales de uno mismo y también de los demás.

La inteligencia emocional se puede manifestar en nuestra vida diaria, estas emociones se transmiten por medio del sentir, entender, controlar, modificar, también nosotros podemos y debemos controlar hasta modificar nuestras emociones para poder transmitir hacia a otras personas.

Cuando nuestras emociones no están equilibradas, nuestros pensamientos se bloquen y es cuando actuamos de manera inadecuada. La falta de la inteligencia emocional puede afectar a la persona en su desarrollo personal.

Es importante que como seres humanos tengamos el autoconocimiento emocional, es decir, que como personas debemos saber lo que ocurre en nuestro interior y que podemos identificarlos y hasta poder evaluar la intensidad de las emociones.

Habilidades en la Inteligencia emocional

El control emocional es cuando la persona debe saber controlar su ansiedad, irritabilidad o preocupaciones en su medio.

La motivación y la autorregulación, es decir, es cuando el paciente pueda movilizar sus emociones y dirige su comportamiento para regular las emociones.

El individuo debe aplicar empatía que sirve como base de la solaridad que nos ayuda a experimentar las emociones de otras personas.

Es importante que el individuo tenga **habilidades sociales** ya que esto favorece las relaciones con los demás en un ámbito social.

Áreas en la Inteligencia emocional

Inteligencia interpersonal

La inteligencia interpersonal nos permite entender a los demás y se basa en la capacidad de manejar relaciones humanas y la empatía con la que nos “ponemos los zapatos del otro” y reconocemos sus motivaciones, razones y emociones.

Inteligencia intrapersonal

La inteligencia intrapersonal se refiere a la autocomprensión, la capacidad de ver cómo somos y qué queremos, el acceso a la propia vida emocional, a los propios sentimientos, la capacidad de diferenciar estos sentimientos o emociones, ponerles nombre y recurrir a ellos para interpretar y orientar la propia conducta.

Que afecta a la Inteligencia emocional

La ansiedad es el conjunto de emociones de miedo, temor, inquietud, tensión, preocupación, inseguridad en la persona ante que el opta por amenaza.

Esto se presenta por situaciones amenazantes, pensamientos, reacciones psicológicas y algunas otras conductas de su medio.

La ira también es un conjunto de emociones en las cuales el individuo presenta; enfado, rabia, enojo, esto se presenta en situaciones cuando nosotros nos sentimos frustrados ante algo.

Como podemos manejarlo

Principalmente es reconocer a la persona o si somos nosotros que percibamos si presentamos ansiedad o ira, es decir admitirla para que así ayudemos o nos dejemos ayudar.

Luego de haber reconocido poder indagar que situaciones o condiciones causan estas emociones y que poder hacer para sobrellevarlas.

Después de haber determinado es necesario emplear una técnica o medio para la detección del pensamiento y así poder convertir los pensamientos negativos a pensamientos positivos.