

DESARROLLO HUMANO

Mtra. LUZ MARIA CASTILLO MORENO



C. VICTOR EDUARDO PEREZ RAMIREZ

REPORTE DE LECTURA

SEXTO CUATRIMESTRE

LIC.PSICOLOGÍA

SEMIESCOLARIZADO

05 DE JUNIO 2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD III

La Inteligencia, es una habilidad de los seres humanos, está definido como la capacidad de resolver problemas nuevos, cabe resaltar, que provienen de procesos biológicos hereditarios o una simple imitación de ellas, pues esto es un grave error que necesita ser reparado, una persona debe tener la capacidad y habilidad de resolución de problemas, de lo contrario se quedara estancado sin trascender e interactuar con su medio.

El psicólogo Howard Gardner desarrollo su teoría que definió como inteligencia emocional, y de ellas las divide en 7; inteligencia lógico-matemático, inteligencia lingüística, inteligencia visual-espacial, inteligencia interpersonal e intrapersonal, inteligencia físico-cenestésica e inteligencia musical.

El concepto de inteligencia emocional fue creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990. Desarrollar esta inteligencia beneficiara al individuo a responder ante estímulos de la vida, saber sobrellevarla y ser capaz de orientar y comprender a otros en situaciones presentes, a esto se le conoce como empatía diría Gardner. Su mayor beneficio que puede hacer que las emociones nos ayuden a conseguir nuestros objetivos y buscar la satisfacción al hacerlo.

No obstante, las emociones no pueden ser controladas, sino liberadas, la represión de emociones traerá consecuencias posteriores que alertara su inconsciente, es por ello liberarlas, no se pueden controlar porque son respuestas que se presentan ante estímulos, son como un instinto, sirven para el bienestar del individuo. Lo que sí se puede regular son las repuestas de una emoción, actuar de una manera más idónea.

La motivación y la emoción tienen un vínculo muy importante, incluso son considerados la base del comportamiento humano, pues actúa como un impulso positivo de las cosas. Existen motivos primarios que se relaciona con aspecto biológico, de adaptación ambiental, emociones básicas como el dolor y la sorpresa, curiosidad o alegría. Los motivos secundarios comúnmente llamados sociales, son definidas como logro, poder y afiliación.

Sin embargo para Domenech Benaiges la comunicación emocional es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. El acompañante debe descifrar la emoción con quien dialoga. También se le considera como una comunicación no verbal, se relaciona con lo que decimos, como lo decimos, e incluso hasta lo que no queremos decir, son

expresiones que se acompañan de una expresión facial o un lenguaje corporal. Su importancia es esencial en lo que expresamos, pues también evitará conflictos y discusiones, empatizamos con los demás, justificando nuestros actos, la persona con la que hablemos se abrirá y se sincerará.

Ahora bien, un liderazgo, es una actividad humana que puede ser innovada y poder adaptarse a nuevas condiciones a la sociedad y entorno, baya que esto le sirve en la satisfacción en sus necesidades.

El ser humano no puede vivir sin las emociones, pues de ellas dependerá una elevada autoestima y formar su propio pilar (autoconocimiento, autoaceptación, autorresponsable, autoafirmación, autopropósito, autointegridad), el respeto a uno mismo y percibir un pundonor deleitoso.

De esta forma conoces la importancia de una inteligencia emocional, como debes hacerlo y lo primordial que es en tu vida cotidiana, ahora te pregunto ¿has llevado a flote este intelecto?.