



PASIÓN POR EDUCAR

Alumno: Adriana Aguilar Gómez

Materia: Desarrollo Humano

Catedratica: Luz María Castillo Moreno

Licenciatura en: Psicología

Cutrimestres: 6°

Comitán de Domínguez, Chiapas a 06 de Junio de 2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia habilidad que se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y que aplicada a los seres humanos se define como la capacidad de resolver problemas nuevos. La mayoría de los seres vivos actúa siguiendo las conductas instintivas por eso repiten siempre los mismos hábitos la psicología clásica definía y medía la inteligencia en dos habilidades: la capacidad lógico-matemática y la capacidad lingüística el psicólogo Gardner desarrolla una teoría en la cual define la inteligencia en siete dimensiones: inteligencia lógico-matemática, inteligencia lingüística, visual-espacial, inteligencia inter-personal, intrapersonal, físico-quinestésica, inteligencia musical.

Y solamente dos van ligadas al concepto de inteligencia emocional, la inteligencia que nos permite distinguir estados de ánimo el acceso a la propia vida personal, la inteligencia humana tiene un fundamento genético las personas tienen diferentes grados y tipos de inteligencia vamos madurando perfilando y enriqueciendo nuestras capacidades intelectuales con las experiencias.

Peter Salovey y Jhon D. Mayer crean el concepto de inteligencia emocional que consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales en crear un diálogo entre la inteligencia y la emoción esta dará una respuesta emocional adecuada según el contexto. Una persona inteligente emocionalmente tendrá la capacidad de adecuar y regular su respuesta teniendo en cuenta su propio bien.

Las emociones no pueden controlarse, algunas personas afirman que controlan sus emociones lo que hacen en realidad es posponer la respuesta emocional que acabara surgiendo, las emociones pueden regularse pero no controlarse puede interpretarse como un tipo de control a pesar que una regulación no es propiamente un control ya que no podemos evitar la respuesta emocional.

Regular las respuestas emocionales es una habilidad útil en muchos contextos sociales y también útil para el propio equilibrio y bienestar personal la capacidad de regular nuestras respuestas es un ejemplo de nuestra inteligencia emocional y demuestra que somos inteligentes.

Los procesos psicológicos de la motivación y la emoción tienen muchos vínculos y se influyen mutuamente a pesar de ser dos fenómenos diferentes podemos establecer claras relaciones entre nuestras vivencias y respuestas emocionales.

Motivos primarios y secundarios los primarios son de tipo biológico: sed, hambre, cansancio. Los secundarios son los llamados sociales aquellos que no son necesarios para la supervivencia

humana, pueden ser el motivo de logro, motivo de afiliación y motivo de poder. Estas tres necesidades son aprendidas, la relación entre motivación y emoción es de refuerzo mutuo.

Comunicación emocional es sencillamente la transmisión de nuestras emociones a otras personas somos lo que comunicamos, comunicar de forma emocional implica tener claro que emociones estamos sintiendo y que van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Las emociones se contagian una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo la comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público.

Liderazgo actividad humana que puede ser innovada formas de desarrollar el liderazgo: conocerse, desarrollar la capacidad de percibir las emociones en los otros lo que convencionalmente se le llama empatía y la tercera saber comunicar.

Los afectos son construidos psicosocialmente e incluyen las emociones y los sentimientos es la experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante la introspección y constituye en el núcleo central de la emoción. La afectividad juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos.