

**“Desarrollo Humano”**

**Lic. Luz María castillo.**



**ALUMNO: Gisselle Samanta García Moad**

**SEXTO CUATRIMESTRE  
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA  
SEMIESCOLARIZADO**

**30 de mayo de 2020**

# CARACTERÍSTICAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La psicología clínica definía la inteligencia en base a dos cosas; la capacidad lógica y lingüística. Es por esta razón que los test solo se basaban en eso hasta que llegaron a una conclusión de que el ser humano tiene una inteligencia mucho más amplia. El psicólogo Howard Gardner desarrolla una teoría en la que dice que la inteligencia se define en siete dimensiones, como por ejemplo: la habilidad matemática, la habilidad de saber usar las palabras, la capacidad de reconocimiento, la habilidad de la música, etc. Con esto quiere decir que el ser humano puede desarrollar distintas habilidades.

Hay dos que son bastantes importantes de esas siete, las cuales son inteligencia interpersonal e intrapersonal es la que nos permite reconocer estados de ánimo de otros y el autoconocimiento ósea el acceso a la propia vida personal.

Inteligencia emocional, fue creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990 y ellos tienen un punto de vista relacionado al Gardner con cinco competencias principales, el conocimiento personal, control de las emociones, auto motivarse, conocimiento de las emociones de los otros.

El concepto de inteligencia emocional implica; educar, cambiar, desarrollar y mejorar como también otras habilidades intelectuales. Se creía que el ser humano era víctima de sus propias emociones, que no podía controlarse pero la realidad es que relacionar inteligencia con emoción, te hace autónomo y orienta al bienestar.

Algo que he escuchado durante toda mi vida es; “controla tus emociones” pero la pregunta es, ¿se puede? Y es verdad que no se puede controlar como hacer algún tipo de actividad física.

En la lectura dice que hay o personas que afirman que no se enojan y afecta ante un trato injusto, pero al aguantarse esa emoción al final saldrá a luz con el primero que te toques y te desquitaras de alguna manera.

Las emociones sí que se pueden regular. Se puede regular la reacción y la intensidad ya que no se puede evitar la respuesta emocional es imposible reprimir la réplica en el cuerpo sea por la emoción que fuese; alegría, enojo, tristeza.

El regular esta respuesta emocional es útil en muchos contextos sociales y también útil para el propio equilibrio y bienestar personal.

La comunicación emocional es la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Un modo sencillo de verlo es que si regulas tus emociones y las de los demás comunicaremos mucho mejor, ya que sabremos emocionar a los demás. Cuando te dicen algo se olvida fácilmente, pero no pasa lo mismo cuando tocan nuestras emociones.

Hay formas de comunicarnos de manera no verbal, como por ejemplo; cuando sonreímos, con la forma de caminar, de mirar, con silencios, prácticamente somos lo que comunicamos en muchos sentidos.

Las emociones se contagian y cuando comunicamos de manera emocional implica tener claro que es lo que estamos sintiendo y que van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Si hacemos esto de cara a cara podemos tocar, sonreír, mirar, etc.; pero si lo hacemos escrito tendrán que leerse, si lo hacemos por llamada tendremos que saberlo transmitir por el tono de voz y el modo de hablar en general.

Menciona algo que se me hizo bastante interesante que es; “tenemos que ser conscientes de cómo afecta a las demás personas nuestra comunicación emocional para ir corrigiendo a medida que lo vayamos necesitando”. Ya que muchas personas no nos damos cuenta de esto y herimos o nos hieren con lo que se dice.