



**Universidad del Sureste**

**Licenciatura en medicina  
veterinaria y zootecnia**

**Sexto cuatrimestre**

**Desarrollo humano**

**“Ensayo: Inteligencia emocional”**

**Profesor: Nahieli Camas Camaras**

**Alumna: Alejandra Morales López**

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. A 23 de junio de 2021.

## **Introducción**

Este ensayo hablara sobre la inteligencia emocional, que es, sus características y la comunicación emocional, con la finalidad de ser más conscientes de nuestros pensamientos, emociones y sentimientos.

## **Características de la inteligencia emocional y la comunicación emocional**

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartírlas con los demás, es cuando eres capaz de identificar y gestionar correctamente tus emociones, sin dejar que te dominen ni te sorprendan, y también puedes detectarlas y actuar en consecuencia cuando se están produciendo en los demás, tanto tus relaciones sociales como la relación contigo mismo te resultarán mucho más gratificantes.

La Inteligencia Emocional puede dividirse en cuatro grandes bloques: el autoconocimiento y la autorregulación de las emociones (área intrapersonal), y la empatía y habilidades sociales (área interpersonal). Algunos autores añaden al área intrapersonal la capacidad de automotivarse y adaptarse al cambio.

- Autoconciencia: la habilidad de reconocer e identificar las emociones en ti mismo, así como su origen.
- Autocontrol: tu capacidad de controlar los impulsos y retrasar la recompensa inmediata.
- Empatía: la habilidad para conectar con las emociones y motivos de los demás.
- Habilidades sociales: la capacidad de relacionarte satisfactoriamente con los demás, gestionar conflictos, comunicarte claramente e influir sobre las personas.

## **Conclusión**

Haciendo referencia a lo antes mencionado y para concluir, la inteligencia emocional es muy importante para nuestra salud mental y salud en general, para socializar, hasta para el ámbito laboral, y así lograr tener satisfacción personal.