



Universidad del Sureste



Medicina Veterinaria y Zootecnia

Delia Escamilla Méndez

Desarrollo Humano

Tuxtla Gutiérrez Chiapas

24/Junio/2021

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Origen del término: surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado. La inteligencia emocional.

La inteligencia tradicional: se consideraba que era aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual), pero también el éxito se debía a que la inteligencia tradicional iba de la mano con ella.

Las capacidades emocionales adquiridas: el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

Reconocimiento y dominio de emociones :Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

Flexibilidad y adaptabilidad: no sólo bastaba con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

Empatía: Sin embargo una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada.

Educación de las emociones: Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

Solidaridad con otros: Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relaciona a otros.

Asertividad: Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

Capacidades para liderar Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Evitar conflictos y discusiones.

Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.

Justificaremos más nuestros actos.

La reflexión sobre estas cuatro razones podrá, sin duda, ayudarnos a entender la enorme mejora de los aspectos relacionales en los diversos ámbitos en los que nos movemos, además de constatar su importancia en la búsqueda de empleo a través de la entrevista.

La inteligencia emocional se basa en los principios del ser humano, en la cual se expresa cada persona con pensamientos e ideas diferentes, donde en la inteligencia emocional encontramos las 5 emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, desagrado y miedo. Con ella podemos expresarnos de manera adecuada a las acciones que se nos presentan.