



⇒ **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

⇒ **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

⇒ **MATERIA: Desarrollo humano**

⇒ **ACTIVIDAD → Ensayo**

⇒ **DOCENTE: ING. Juan Jesús Agustín  
Guzmán**

⇒ **ALUMNA: Xochitl Perez Pascual**

⇒ **Sexto cuatrimestre**

⇒ **grupo: "A"**

*Tapachula Chiapas 27 de junio 2021*

## Introducción

En este artículo se dará a conocer las características de la inteligencia y comunicación emocional.

## Desarrollo

### Características de la inteligencia emocional

- ◆ **Origen del término:** surge por el 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:** aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está del terminada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos unas personas con un reducido CI, llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.
- ◆ **Las capacidades emocionales adquiridas:** concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas, sino que, por el contrario, 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:** Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos
- ◆ **Empatía:** es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras, la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.
- ◆ **Educación de las emociones:** Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración. Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) 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. Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales, sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.
- ◆ **Asertividad:** Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir, sus emociones no le dominan, sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.
- ◆ **Capacidad 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.

## **Comunicación emocional**

Definición: es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Sencillamente es 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. Controlar las emociones es una forma de convencer.

La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal. Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas, con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios...; somos lo que comunicamos en muchos sentidos.

Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Las emociones se contagian, se propagan. Una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo que un grito genera otros. Y ambas cosas son la manifestación de una emoción.

La comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria o una única persona que está pendiente de lo que decimos.

## Bibliografía

- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fatima; Desarrollo humano; Pearson, 2013
- Huerta Perez, Isidro; Cimientos para el desarrollo personal; Octavio Antonio Colmenares Vargas, 2011. • Suarez Perez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011.
- Sacasa, Maria del Carmen; Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Mexico; PNUD,2012.