



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Dominga contreras Jiménez

Nombre del tema: inteligencia emocional

Parcial:1

Nombre de la Materia: desarrollo humano

Nombre del profesor: Mónica lisseth Quevedo López

Nombre de la Licenciatura: psicología

Pichucalco, Chiapas a 02 de agosto del 2022

INTELIGENCIA EMOCIONA

En este ensayo veremos que es la inteligencia emocional, sus características empezamos por saber que es la inteligencia emocional: es la capacidad del individuo para reconocer sus propias emociones y las de los demás. Es decir saber identificar nuestras emociones, saber gestionarlas las nuestras y la de los demás porque estas son innatas y adquiridas esto lo aprendemos a través del tiempo que es el que nos enseña.

Es decir, nos explica la inteligencia que tenemos los seres humanos, nuestras habilidades, destrezas en nosotros, es el éxito del ser humano. La inteligencia tradicional es aquella que se mide por variables o la capacidad de la persona, está determinada por el CI (coeficiente intelectual) que nos indica cuanta inteligencia tenemos, que todos podemos alcanzar nuestra inteligencia emocional a nivel social, alta estima, respeto y grandes logros a nivel profesional entre otras hasta llegar a ser un gran líder. Es en la década de los 90 cuando se considera que la inteligencia tradicional no es suficiente para lograr toda la felicidad y éxito solo es un complemento para el éxito.

La inteligencia emocional adquirida: nos dice que es el cerebro del ser humano que aprende a lo largo de su vida, eso es la inteligencia adquirida. Por ejemplo: flexibilidad y adaptabilidad: son las personas con gran capacidad de inteligencia que nunca decimos que no puedo, enfrentamos diferentes desafíos cotidianos, es decir vivimos todos los días a cambios imprevistos. La empatía: es comprender a lo que está viviendo aquella persona es ponerse en su lugar.

Educación emocional: esta nos permite llegar a lo más alto, no quedarnos en lugar estancados con odio o soledad, es reeducar aquellas emociones que nos dañan como son el rencor, ira y el odio etc. Todo esto lo transformamos en positivas para vivir felices, necesitamos estar estables para lograrlo. Sobre todo, conocernos a nosotros mismos y vivir en un estado estable. asertividad:

Es saber comunicarse con asertividad y empatía. Es decir, se basa en el respeto en uno mismo y hacia los demás el cómo saber comunicarte correctamente. capacidades para liderar: es más que nada a la adaptabilidad de cambios afrontar en la vida, busca soluciones, transmite calma y confianza.

Comunicación emocional: es la transmisión emocional a otras personas el saber tener una buena comunicación emocional nos ayuda en parte a de nuestra vida cotidiana ejemplo a nuestro trabajo. La emoción se contagia y propagan. Porque es importante las emociones: nos ayuda a potenciar la empatía, el respeto y la comprensión entre nosotros. Podremos entender a otros sin discusiones, conflictos etc. Y como lo podemos mejorar considero que, comunicándose primero, a través del contacto visual, hacerse cargo de nuestras propias emociones, respetar entre otras.

Liderazgo: conocimiento y habilidades para ser un buen líder. Necesitamos tener Personalidad: entusiasmo, integridad, autor renovación. Análisis: fortaleza, criterio perceptivo. Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos. Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás. Eso es ser un buen líder sentir lo mismo o apoyar a su equipo. Contamos con tres teorías de liderazgo; teoría de atributo, de grandes

acontecimientos y la última teoría de liderazgo transformador. Al igual que debemos saber cuál es lo importante del liderazgo contamos con dos claves las cuales son las siguientes: Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización y Compartir información con los empleados.

Afectos: sentimientos de placer y displacer. Llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona consciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento. Es decir se identifica y asocia a los sentimientos de amor y cariño hacia alguien. Es la capacidad de dar, recibir y sentir algún afecto.

Autoestima: amor propio no es más que la confianza de nuestra propia mente, capacidad de tomar nuestras propias decisiones y pensar en nuestra vida, En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos. El respeto así mismo es saber lo valioso que es nuestro cuerpo y el respeto que queremos proyectar y recibir es lo más bonito ya que abarca aspectos de cómo me conozco, quiere, amo y respeto a mí y a los demás, el cuidar nuestra imagen depende mucho ya que habla de cómo estoy en estos momentos. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros conlleva al autocontrol y equilibrio de nuestras emociones habilidad para valorar y tomar las mejores decisiones de nuestra vida. Quiérete para que puedas amar a los demás. pilares de la autoestima: esto nos ayudan o son necesarios para restaurar nuestro amor propio que se ha debilitado esto a causa de la baja autoestima que nos hace autodestruirnos por eso hay que reforzar estos pilares que son los siguientes: vivir conscientemente: es decir aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Aceptarse así mismo: es decir aceptarte con virtudes y defectos. Autorresponsabilidad: es aceptar mis decisiones y errores, deseos, valores y creencias. Autoafirmación: quiere decir que nos respetemos como somos que nos mostremos tal como somos no como la otra persona quiere que seas. vivir positivo: saber tomar las riendas de uno mismo. Integridad personal: es ser uno mismo porque si quieres igualar a los demás te quiebras.

Promoción de una sana autoestima: es la valoración que uno mismo se van tomando de los pensamientos, pero sobre todo las personas con autoestima bajo son las afectadas ya ellos piensan que no merecen la felicidad en cambio una persona con sufriente autoestima piensa que puede y confía en sus habilidades, porque es capaz de hacer, sentir y pensar, ellos no se andan con rodeos buscan soluciones para el mejoramiento. cuáles son las claves para una autoestima sana: vivir el presente, tener una visión positiva, aceptar que se está en continuo desarrollo, aceptarse a sí mismo, ser responsable no culpable, reconoce los logros y capacidades, vivir con objetivos claros y bien definidos, salir de nuestra zona de confort, hacer algún deporte.

Personalidad saludable: ahora veremos un poco de lo relacionado a las áreas de la relación de la persona, la psicología sostiene que está compuesta por pilares, al igual que sus sub características y define la forma de cada individuo. Wiebke Bleidorn, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento. También, definen si la actitud de un paciente es „saludable“. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.

Comenzaremos por saber cómo es la personalidad saludable: es una alta apertura a sentimientos al igual que menos agresivos, mucha calidez, emociones positivas y muy directos.

Amor: es un impulso y una motivación más que una emoción, hace sentir a lo alto, pero también nos puede llevar a la auto destrucción si no sabemos gestionar el despero cuando el enamoramiento ocurre,

De la locura de enamoramiento a la racionalidad del amor: el amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen. Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro. Hormonas y neurotransmisoras relacionados con el enamoramiento y el amor:

es el cambio a nuestros pensamientos y conductas. pero cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo.

Genitalidad: es una visión parcial de la sexualidad, que se refiere únicamente a los genitales, es decir, a los órganos sexuales tanto del hombre como de la mujer. La sexualidad humana se define como: Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

Erotismo: es la provocación del deseo sensual por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial. presente a lo largo de su vida.

Desarrollo humano y transcendencia: Es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

Es una persona muy hábil para realizar sus sueños, En su vida las personas van fijándose metas, y luchando por ellas. Sin embargo, conforme estas personas crecen y "maduran" las metas se van haciendo más y más simples, al punto que dejan de contar como "sueños" por ser metas más bien comunes. a inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto-motivarse, eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal y profesional.

El fin el lograr una personalidad madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales, Legamos a la conclusión que la Inteligencia emocional ya no depende del corazón depende de las capacidades superiores del hombre, ya que un cerebro como es el sistema límbico debe supeditarse a un cerebro más avanzado, Para lograr las conexiones tendremos que crear hábitos positivos sobre las emociones, lo que lograra que nuestras sinapsis sean mejores y más rápidas.

Desarrollar la inteligencia emocional nos hará mejores personas, y nos ayudará a que los demás lo sean.

Como seres humanos, todos queremos ser felices y estar libres de la desgracia, todos hemos aprendido que la llave de la felicidad es la paz interna. Los mayores obstáculos para la paz interna son las emociones perturbadoras como el odio, apego, miedo y suspicacia, mientras que el amor y la compasión son las fuentes de la paz y la felicidad.

(Dalai Lama)

REFERENCIAS

UNIVERSIDAD DEL SUTRESTE [UDS] 2022

[desarrollo humanoa2fbbcfac170b6e3e18b435e6a17b41d.pdf](#)

<https://www.psicologia-online.com/comunicacion-emocional-que-es...>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/afecto>

<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayu...>

<https://www.gestiopolis.com/flexibilidad>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

<https://psicologiaymente.com/clinica/dolor-emociones>

