



ALUMNO : BRANDON CHANG

ACTIVIDAD: ENSAYO INTELIGENCIA EMOCIONAL

MATERIA: DESARROLLO HUMANO



INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Especialidad en Desarrollo de la Inteligencia Emocional tiene como fin formar profesionales con conocimientos, habilidades y aptitudes que le permitan participar activamente, y de forma interdisciplinaria, en el proceso de enseñanza/aprendizaje de las habilidades emocionales y sociales

Las habilidades académicas y la experiencia profesional nos habilitan para realizar determinado trabajo. La inteligencia emocional nos da la capacidad de hacer ese trabajo de forma más eficiente y alcanzando mejores niveles de rendimiento, gracias a que toma en consideración las medidas para conocer más sobre nuestra salud mental y física, así como la de otras personas.

Existen dos formas elementales de inteligencia emocional:

- **Inteligencia interpersonal.** Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.



Inteligencia intrapersonal. Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.

Ambas requieren de estos 5 pilares para mantener una buena inteligencia emocional:



- **Autoconciencia**

es el escalón de donde parte toda la estructura de la inteligencia emocional, se trata de la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros. Es el primer paso para generar una introspección de auto evaluación para identificar aspectos de conducta o emoción en nuestro perfil psicológico que sería positivo cambiar, ya sea para estar más en paz con nosotros mismos o para adaptarnos a determinada situación. La autoconciencia también cubre la necesidad de reconocer lo que nos motiva y nos provee de realización.

- **Autorregulación**

Una emoción por sí sola no es algo negativo, lo que pudiera ser disruptivo o detrimental es un mal manejo de la emoción, para evitar esto existe la autorregulación. Esta se centra en el desarrollo de la capacidad para manejar sentimientos adversos y adaptarse a cambios. Las personas que dominan la autorregulación son buenas para la resolución de conflictos, la rapidez de reacción y la gestión de responsabilidad o liderazgo.



- **Motivación**

es una pieza clave para alcanzar nuestras metas. La inteligencia emocional nos da las herramientas para automotivarnos, con un enfoque a la realización y satisfacción personal, moviendo a un segundo plano la necesidad de reconocimiento o recompensa externa. Bajo este contexto, el compromiso que se asume por y para uno mismo es más fuerte que el que depende de las reacciones y perspectivas de otras personas.



- **Empatía**

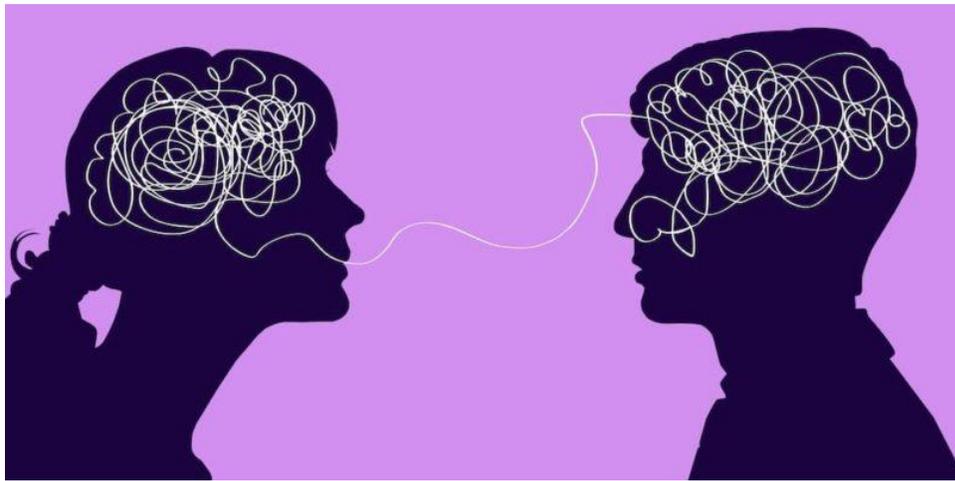
La capacidad de reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones antes de continuar una interacción se conoce como empatía. Esta nos permite comprender las dinámicas que influyen las relaciones que gestionamos tanto en la esfera familiar, como la escolar y la profesional.

- **Habilidades sociales**

son la última pieza del rompecabezas, se conforma de los mecanismos necesarios para entender las emociones de otros, establecer una distancia entre estas y las nuestras al mismo tiempo que construimos un canal de comunicación para conectar con la gente con la que interactuamos. En el ejercicio de estas facultades se obtienen habilidades como la escucha activa y la comunicación asertiva verbal y no verbal.

La inteligencia emocional desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales.

También es un factor determinante en el funcionamiento de las organizaciones, ya que la empatía, autocontrol emocional y motivación de las personas puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio.



BIBLIOGRAFÍAS

- <https://mentecapaz.com/la-inteligencia-emocional-las-4-claves>
- <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional>
- <https://mentecapaz.com/la-inteligencia-emocional-las-4-claves/>
- Fuente: <https://concepto.de/inteligencia-emocional/#ixzz7YPOr4qMI>