



Universidad del sureste
“Pasión por educar”

Materia:

Desarrollo humano

Tema:

Ensayo

Alumno:

María Teresa Castillo Tovilla

Tarea #:

3

Tapachula Chiapas, jueves 16 de julio del 2022

Inteligencia emocional

María Teresa Castillo Tovilla

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona de ver sus sentimientos y emociones y poder etiquetarlas.

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales.

Componentes de la inteligencia emocional:

1. Autoconocimiento emocional: saber expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones, pero también sus efectos.

2. Autocontrol emocional: Involucra el controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.

3. Automotivación. Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas.

4. Empatía. Es responder de manera apropiada a las necesidades expresadas por la otra persona, compartiendo su sentimiento sin que ésta lo exprese con palabras.

5. Relaciones interpersonales. La habilidad de relacionarnos de manera efectiva con las personas.

Ventajas de la inteligencia emocional:

- Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones.

Permite que las personas evalúen su sistema de valores y sus creencias, ayuda a detectar los puntos fuertes y débiles para poder mejorar y es necesario para tomar mejores decisiones en la vida.

- Mejora el rendimiento laboral

Mejora la productividad de los empleados, mejora la salud laboral, mejora el servicio de atención al cliente, etc.

- Favorece el bienestar psicológico

La inteligencia emocional es importante porque determina nuestra habilidad para relacionarnos con los demás y para conseguir nuestros objetivos incluso en situaciones poco agradables. Cuando tienes desarrollada la inteligencia emocional tienes más posibilidades de éxito en la vida.

Bibliografía

- Desarrollo humano , recursos UDS, 2022, recuperado el 5/7/2022.
chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://plataformae
educativauds.com.mx/assets/docs/libro/LMV/b95d670a94bd6e301
cb0ea341b6d1b34-LC-LMV604.pdf