

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN MEDICINA VETERINARIA Y
ZOOTECNIA**

DESARROLLO HUMANO

**CATEDRATICO: BARREDA ROBERTO
GARCIA SEDANO**

**ALUMNA: RAQUEL VIRGINIA
RIZO ESCALANTE**

Ensayo

10/07/2022

La inteligencia emocional es una habilidad blanda fundamental para la colaboración efectiva, así como para las relaciones interpersonales y la buena comunicación en el lugar de trabajo. Este factor te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos. Conoce aquí por qué es importante, sus características, ejemplos y cómo aprender a medir su propia capacidad con un novedoso test.

Howard Gardner expresó en sus escritos la teoría de las Inteligencias Múltiples (Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences), dividiendo el coeficiente intelectual en diferentes capacidades independientes pero interrelacionadas entre sí, que definen a una persona. De esta manera, separó la inteligencia en doce tipos distintos para su análisis.

Estas son la inteligencia lingüístico-verbal, lógico-matemática, visual-espacial, musical, corporal-kinestésica, intrapersonal, interpersonal, naturalista, emocional, existencial, creativa y colaborativa. Cada una de ellas representa una parte de nuestro coeficiente intelectual.

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

Luego de la teoría desarrollada por Gardner en la Universidad de Harvard sobre las inteligencias múltiples, el concepto de inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en el año 1990 con Peter Salovey y John Mayer, dos psicólogos norteamericanos, para luego ser trasladado a un libro homónimo escrito por Daniel Goleman.