



TEMA: ENSAYO INTELIGENCIA EMOCIONAL

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

PROFESOR: MVZ. BARREDA ROBERTO  
GARCIA SEDANO

ALUMNO: PAOLA RUIZ VASQUEZ



La inteligencia emocional es 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 las emociones.

## ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN LAS PERSONAS CON ALTO GRADO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- ✚ Prestan atención a sus emociones

Las personas que desarrollan este tipo de inteligencia analizan sus emociones y las escuchan, no solo se limitan a sentirlas

- ✚ Conocen sus sentimientos y no los reprimen

Estas personas son auténticas y sinceras, ya que expresan sus sentimientos de forma clara

- ✚ Analizan sus proyectos y sueños

No viven en un sueño constante, sino que saben razonar

- ✚ Tienen un balance constante en sus acciones

Saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención a las cosas que pueden solucionar

- ✚ No toman nada personal

Cuando una persona los altera o algo en su entorno no sale como lo tenían planeado, analizan qué pudieron haber hecho mal y qué cosas mejorar a futuro

- ✚ Son autocríticos con sus acciones

Las emociones no los controlan, ellos controlan lo que deciden hacer con ciertas emociones y reconocen cuando algo se les fue de las manos

- ✚ Se fijan en las emociones de otras personas

Intentan ser siempre empáticos con sus semejantes para saber cómo expresan sus emociones

- ✚ Se motivan a sí mismos constantemente

Estas personas se emocionan cuando sucede algo que les gusta o realizan una acción determinada

- ✚ Conocen siempre gente nueva pero se rodean de aquellos con los que tienen una conexión

A través de otras personas, conocen diferentes puntos de vista y comparten más con aquellos que son compatibles con la suya

La inteligencia emocional no es solo una, abarca diferentes tipos y características que nos ayudan a definir el coeficiente intelectual de alguien, se dice que se divide en 5 categorías básicas, las cuales son: empatía, habilidad social, autoconocimiento, motivación y la autorregulación.

- ✚ Empatía: es entender cómo se sienten los demás, y aprender a comunicarse adecuadamente.

- ✚ Habilidad social: en este punto se considera que las relaciones interpersonales guían a las personas al éxito, pues al saber cómo relacionarse con la sociedad, estos pueden alcanzar el liderazgo, trabajo en equipo, etc.

- ✚ Autoconocimiento: este tipo de inteligencia emocional consiste en la capacidad de reconocer los sentimientos que uno alberga y cómo estos pueden afectar las acciones que hacen.
- ✚ Motivación: este tipo se relaciona con el compromiso de llegar a los objetivos que uno se plantea, cómo se mantiene el positivismo ante las adversidades y cuál es la iniciativa que una persona maneja para plasmar las metas.
- ✚ Autorregulación: las técnicas de autocontrol son esenciales en la inteligencia emocional. Controlar la duración de nuestras emociones y que tanto influyen estas en nuestras decisiones es vital para este tipo de inteligencia emocional, luego por no tener ese control, solemos ser impulsivos y no tomar las mejores decisiones