



Universidad del sureste.
Campus Tapachula.

Desarrollo humano.

Inteligencia emocional,

Alumno: Alejandro Morales Tapia.

Profesor: MvZ Roberto García Sedano.

SEXTO CUATRIMESTRE.

MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA.

Inteligencia emocional.

a la inteligencia emocional se le conoce como una habilidad que tiene cada individuo, para crear una especie de colaboración entre lo que sientes, pero de manera que te sea funcional es decir que tenga un impacto positivo en tu persona.

Este factor te ayudará de cierta forma a conectar con las personas y formar relaciones de manera empática, que te permitan desenvolverte logrando una buena comunicación evitando conflictos y expresando tu pensar de una manera óptima.

En si como podríamos definir inteligencia emocional de una forma más concreta y enfocada?

La podemos definir como un conjunto de habilidades que una persona adquiere en base al pasar de los años, mediante las experiencias que vive día con día, lo cual provoca en esa persona una mejor toma de decisiones aparte de que desarrolla mejor sus habilidades, como por ejemplo dominar el autocontrol, esto es una de las partes muy importantes del ser como persona ya que es un detonante al como reaccionas al momento de que te sucede algo por ejemplo en una discusión al tener un cierto de grado de inteligencia emocional sabrás como te vas a comportar, el que les dirás a los demás. Muchas personas se les genera una cierta dificultad como respuesta a diferentes estímulos les sucede alguna problemática que los exponga y como cualquier persona que no goce de inteligencia emocional pues reacciona y comete muchos errores, por lo que esto desencadena una perspectiva de las demás personas hacia ti, pero esto muchas veces no

es algo con lo que se pueda nacer o adquirir de la noche a la mañana, si no conforme te van sucediendo las cosas vas aprendiendo de tus errores y posteriormente vas optando por decir, esta decisión me conviene está no, si hago esto cual sería la posible consecuencia el realizar dicha acción en eso se basa el saber pensar y el manejo de situaciones al momento en que te suceden las cosas.

Existen un sinnúmero de artículos que nos mencionan como ir logrando o como desarrollar por completo esta habilidad pues a continuación plasmare algunos pilares o más bien puede servir como una guía para tener una mejor percepción de esto y enfocarte en algunos puntos en específico.

Autoconciencia:

Pues esto nos hace mención a una capacidad que muchas personas poseen por ejemplo la conciencia son una serie de ideas que son generadas y procesadas por nuestro cerebro de las cuales nos indican cuando realizamos una acción y si en dado caso no nos sentimos a gusto con lo obtenido pues andamos con esa idea hasta que volvemos a intentarlo y nos sale bien entonces es una capacidad de saber reconocerte como persona.

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.

Empatía: se le entiende como una percepción que tenemos hacia los demás de manera que involucramos los sentimientos y como que intentamos ponernos en su lugar para poder entender la situación por la que pasa, y esto pues es uno de los conceptos que se usan mas a menudo ya que hay personas, que en definitiva no cuentan con este tipo de sentimientos por los demás lo cual genera que muchas veces sean excluidos.

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.

Concluyendo porque son importantes estas habilidades, la inteligencia emocional, pues de tal forma pienso que nos ayudan a desenvolvernos día tras día como seres humanos que somos ya que estamos naturalmente programados para siempre estar en convivencia con los demás, por lo que debemos optar por mejorar esos puntos que no nos favorecen o mejorar nuestras técnicas de comportamiento para generar una influencia positiva del cómo somos.