



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA.

6to cuatrimestre.

NOMBRE DEL DOCENTE:

MVZ. ROBERTO SEDANO.

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

ACTIVIDAD:

ENSAYO

``INTELIGENCIA EMOCIONAL``

NOMBRE DEL ALUMNO:

DAYANNE VAZQUEZ OLIVO.

FECHA DE ENTREGA:

DOMINGO, 10 DE JULIO 2022.

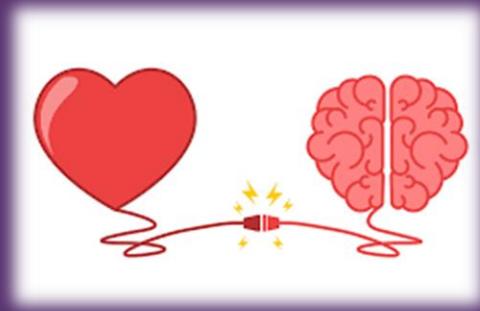
INTELIGENCIA EMOCIONAL

“Es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” (Robert K Cooper).

Es una habilidad que se desarrolla en las experiencias tempranas de nuestra infancia, y que además puede ser aprendida a lo largo de toda la vida. Es necesario el desarrollo de esta habilidad ya que está directamente relacionada con factores protectores de la salud, y con factores constructores de relaciones saludables.

Las emociones ofrecen información relevante sobre el ser humano, sobre los deseos y necesidades de individuos y colectivos, sobre qué aspectos inciden en los demás o las razones que guían el comportamiento de las personas.

En inteligencia emocional, conocer nuestras emociones y sentimiento no significa estar siempre alegres, si no saber estar triste y controlar sentimientos negativos que sacan lo peor de nosotros, como la ira o el enfado, para aprender a controlarlos y evitar el estrés y la tensión.



Redundará en unas relaciones más serenas y equilibradas, que nos beneficiarán internamente y externamente, al favorecer las buenas relaciones con los demás en nuestro entorno.

- ♥ **Aprender a reconocer nuestras emociones, es el primer paso para aprender a manejarlas y evitar que sean ellas quienes nos manejen a nosotros.**

ESTOS SON LOS CINCO ELEMENTOS CLAVES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRABAJAR.



La **MOTIVACIÓN** es muy importante para manejar nuestra vida y para mejorarla, lo que experimentamos al sentirla oscila entre sentirnos animados por iniciar alguna nueva actividad hasta la desaparición de esa emoción en un tiempo corto, debido a la disminución de la dopamina en nuestros cerebros.

Buscar motivaciones es un proceso que ayuda a mantenernos funcionales; todas las motivaciones que experimentamos activan regiones cerebrales relacionadas con la atención y la felicidad, debido a que, si logramos lo que nuestra motivación se propone, pues nos sentimos muy felices por ello.

Por el contrario, si no logramos conseguir lo planeado nos sentimos entonces tristes o hasta enojados y recordemos que para el enojo y la felicidad son prácticamente las mismas redes neuronales que funcionan.

- ♥ **AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL:** Implica tener conciencia de nosotros mismos, para distinguir claramente qué tipo de emoción estamos teniendo y no confundirla.
- ♥ **AUTORREGULACIÓN O AUTOCONTROL EMOCIONAL:** Implica transparencia emocional, capacidad de adaptación, logro y optimismo, lo que posibilitará la flexibilidad para cambiar lo que requiera ser cambiado. En este sentido puede resultar útil la PNL o programación neurolingüística, que puede ayudarnos a corregir ciertos hábitos que nos impiden dicho autocontrol.
- ♥ **HABILIDADES SOCIALES O RELACIONES INTERPERSONALES:** que incluyen la comunicación verbal y no verbal, liderazgo y capacidad de persuasión.
- ♥ **EMPATÍA O RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS:** capacidad de ponerse «en los zapatos» de los otros.
- ♥ **AUTOMOTIVACIÓN:** Es el motor de nuestros actos. Trabajar nuestros niveles de motivación es la clave para disponer de nuevas habilidades que nos permitan conseguir los objetivos que nos propongamos.

BIBLIOGRAFÍA

- ♥ <https://conidea.mx/inteligencia-emocional-y-la-mejora-academica-de-tus-estudiantes/>