



MATERIA: DESARROLLO HUMANO

**PROFESOR: DR. BARREDA ROBERTO GARCIA
SEDAN**

ALUMNO: ERNESTO MARTINEZ ESPINOSA

ACTIVIDAD: ENSAYO .INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL

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.

Las habilidades académicas y la experiencia profesional nos habilitan para realizar determinado trabajo. La inteligencia emocional nos da la capacidad de hacer ese trabajo de forma más eficiente y alcanzando mejores niveles de rendimiento, gracias a que toma en consideración las medidas para conocer más sobre nuestra salud mental y física, así como la de otras personas.

Existen dos formas elementales de inteligencia emocional:

- **Inteligencia interpersonal.** Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.
- **Inteligencia intrapersonal.** Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.

Ambas requieren de estos 5 pilares para mantener una buena inteligencia emocional:

- **Autoconciencia**

es el escalón de donde parte toda la estructura de la inteligencia emocional, se trata de la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros. Es el primer paso para generar una introspección de auto evaluación para identificar aspectos de conducta o emoción en nuestro perfil psicológico que sería positivo cambiar, ya sea para estar más en paz con nosotros mismos o para adaptarnos a determinada situación. La autoconciencia también cubre la necesidad de reconocer lo que nos motiva y nos provee de realización.

- **Autorregulación**

Una emoción por sí sola no es algo negativo, lo que pudiera ser disruptivo o detrimental es un mal manejo de la emoción, para evitar esto existe la 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.

- **Motivación**

es una pieza clave para alcanzar nuestras metas. La inteligencia emocional nos da las herramientas para automotivarnos, con un enfoque a la realización y satisfacción personal, moviendo a un segundo plano la necesidad de reconocimiento o recompensa externa. Bajo este contexto, el compromiso que se asume por y para uno mismo es más fuerte que el que depende de las reacciones y perspectivas de otras personas.

- **Empatía**

La capacidad de reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones antes de continuar una interacción se conoce como empatía. Esta nos permite comprender las dinámicas que influyen las relaciones que gestionamos tanto en la esfera familiar, como la escolar y la profesional.

- **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.

La inteligencia emocional desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales.

También es un factor determinante en el funcionamiento de las organizaciones, ya que la empatía, autocontrol emocional y motivación de las personas puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio.

Estas habilidades también son importantes en la capacidad de las personas de convencer, manipular e incluso dominar a los demás (los líderes tienden a ser personas emocionalmente inteligentes).

Este concepto también ha tenido un enorme impacto en el ámbito educativo, introduciendo la cuestión de los elementos emocionales en la relación entre docente y alumno, y la importancia que esto tiene al momento del aprendizaje cognitivo. Tanto la inteligencia emocional del docente como la del alumno tienen un peso significativo en el resultado exitoso o no del proceso de enseñanza.

BIBLIOGRAFÍAS

- Fuente: <https://concepto.de/inteligencia-emocional/#ixzz7YPOr4qMI>
- <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional>
- <https://mentecapaz.com/la-inteligencia-emocional-las-4-claves/>