



Nombre del Alumno: **EVI LEONELO AGUILAR ROBLERO**

Nombre del tema: **inteligencia emocional**

nombre de la materia: **motivación y emoción**

Nombre del profesor: **Guadalupe Recinos vera**

Nombre de la Licenciatura: **PSICOLOGIA**

Cuatrimestre: **5°**

Lugar y Fecha de elaboración

13/02/23

¿Que es la inteligencia emocional (IE)?

Al hablar de inteligencia emocional nos referimos a la habilidad de entender, usar y claro administrar las emociones en cualquier situación posible con esto las personas podemos conectar con otras, podemos enfocar relaciones empáticas, comunicarnos de manera efectiva, por lo que tan bien podemos resolver conflictos, siendo en el año de 1990 cuando fue utilizado por primera vez el concepto de IE gracias a 2 psicólogos PETER SALOVEY Y JOHN MAYER ambos de estados unidos tiempo después fue utilizado en un libro homónimo de Daniel Goleman

en el siguiente trabajo estaremos estudiando un poco sobre el basto tema de la inteligencia emocional que significa, algunas de las tantas características del aprendizaje emocional y cuáles son los tipos de inteligencia emocional , veremos algunas características de que presentan una persona con un grado alto de inteligencia emocional , al finalizar el trabajo daremos unos ejemplos de inteligencia emocional

Comenzaremos dando respuesta a la siguiente incógnita ¿por qué la inteligencia emocional (IE) es indispensable o importante ? Dado que las habilidades académicas y las experiencias profesionales nos dan habilidades para realizar un determinado trabajo la IE nos da la capacidad de hacer ese trabajo de manera más eficiente y así poder alcanzar más rendimiento en un trabajo, así que podemos definir a la IE como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento siendo así algo ignoto , o también puede atenderlo durante la vida destacando la empatía , la automotivación, el autocontrol, el manejo de las emociones

según **HORWAR GARDNER** en su teoría de inteligencias múltiples en uno de sus escritos el dividió el coeficiente intelectual en diferentes capacidades independientes pero interrelacionadas (juntas, pero no revueltas) con eso él pudo separar la inteligencia en doce tipos distintos: inteligencia lingüístico-verbal, lógico-matemático, corporal-kinésica, intrapersonal, interpersonal, naturalista, emocional, existencial, creativa y colaborativa.

El psicólogo **DANIEL GOLEMAN** por su parte menciona que la IE no depende necesariamente de las emociones si no que influye el que la persona tenga un pensamiento correcto y un desarrollo emocional la cual se puede dividir en diferentes tipos y categorías las cuales pueden ser indispensables conocerlas para tener éxito en la vida profesional por lo que la inteligencia emocional no es una sola si no que abarca diferentes tipos y características que pueden definir el coeficiente intelectual de un aspecto de la persona las cuales se pueden dividir en cinco categorías básicas

Las cinco categorías básicas de la inteligencia emocional:

Empatía: la cual consiste en entender cómo se sienten los demás y aprender a comunicarse correctamente para así poder lograr un objetivo común dado que cada persona reacciona de diferente manera a ciertos estímulos dependiendo de su contexto y su experiencia

Habilidades sociales: las buenas relaciones interpersonales guían a las personas al éxito ya que pueden lograr más cosas con liderazgo, gestión de conflictos, cooperación y trabajo en equipo

Autoconocimiento: este tipo de inteligencia emocional consiste en la capacidad de reconocer los sentimientos que uno alberga y como estos pueden afectar las acciones que hacen, la conciencia emocional y la confianza son vitales para su desarrollo

Motivación: este tipo se relaciona con el compromiso de llegar a los objetivos que uno se plantea, como se mantiene el positivismo ante las advertencias y cuál es la iniciativa que una persona maneja para plasmar determinadas metas

Autorregulación: las técnicas de autocontrol son esenciales en la inteligencia emocional, dado que controlar la duración de nuestras emociones y que tanto influyen estas en nuestras decisiones es vital para este tipo de inteligencia emocional

Algunos ejemplos de inteligencia emocional podrían ser los siguientes;

*Valorar los triunfos de los demás sin caer en comparación con otras personas o con el mismo

*no juzga el hecho de sentirse bien o mal más que por lo que son emociones transitorias las cuales pasaran con el tiempo

* evitan estimulantes como el alcohol, cafeína, drogas o algún fármaco relacionado para tener ciertas sanaciones

*comprender cuales son las emociones que siente y no dejar que el cerebro confunda una con otra como a veces el enojo puede presentarse cuando en realidad se siente triste

*encontrar el equilibrio entre los éxitos y errores, no dejándose llevar por el narcisismo o por una lastima de uno mismo

Pues bien, dejando en claro que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que algunos traen desde el nacimiento y otros aprendemos durante el trascurso de la vida veremos cuáles son algunas características de una persona con inteligencia emocional alta :

Una persona con una inteligencia emocional alta por lo regular presenta atención a sus emociones que lo que quiero decir es que no solo se limitan a sentir si no que analizan sus emociones las escuchan, tan bien conocen sus sentimientos y no lo reprimen por lo que dichas personas son auténticas ya que expresan sus sentimientos de forma clara al momento de establecer algún proyecto son personas que analizan tanto sus proyectos como sus sueños o metas dado que no viven en un sueño constante si no que saben razonar sobre lo que sienten y si alguna meta puede ser alcanzada o no

Otra característica de una persona con IE alta es que tiene un balance en sus acciones por lo que saben que todo tiene su lado bueno y malo por lo que prestan su atención a las cosas que pueden ser de utilidad para ellos mismos, esto sin tomar nada personal cuando por ejemplo una persona los altera o algo en su entorno no sale como lo planean analizan que pudieron haber echo mal y que cosas mejorar en un futuro para no volver a tener ese error

Son personas autocriticas con sus acciones las emociones no los controlan por lo que ellos controlan lo que deciden hacer con ciertas emociones y reconocen cuando algo se les fue de las manos, por otra manera tan bien se fijan en las emociones de otras personas intentando ser empáticos con ellos para saber cómo expresan sus emociones con eso logran relacionarse mejor con los demás con ellos pueden conocer a gente nueva pero se rodea de aquellos con los que tiene una conexión dado que a través de otras personas conocen diferentes puntos de vista por lo que comparten más con los que son compatibles con las suyas por lo que no pierden tiempo en relaciones toxicas ahorrándose una incomodidad innecesaria

Tan bien se auto motivan constante mente estas personas se emocionan cuando sucede algo que les gusta o cuando realizan una acción determinada por lo que no se enfrasan en por que ya no les motivan cosas antiguas, sino que buscan siempre renovar su emoción con nueva experiencia

Pues bien, inteligencia emocional podemos concluir que son habilidades las cuales algunos aprendemos y otros lo traen de manera innata esto nos servirá para todo tipo de aspectos en la vida cotidiana tanto en la resolución de un problema como para planificar algún proyecto a futuro , la empatía para mí es uno de los factores más importantes para poder tener una inteligencia emocional alta dado que si nos ponemos en los zapatos de los demás podremos ver de otro modo la situación llámese duelo, problemas , malos entendidos que hayan pasados y que con una buena comunicación y con una escucha activa añadido con empatía se podría resolver los problemas ,

para mí la inteligencia emocional deberíamos enseñarlo desde pequeños para así de grandes podamos tener personas más empáticas más motivadas para poder motivar a los demás en cualquier situación así poder comprender las diversas emociones que podamos sentir para si entender que no todos vemos, sentimos y pensamos igual que los demás