



NOMBRE DEL ALUMNO: NANCY PAOLA VELÁZQUEZ LÓPEZ

NOMBRE DEL MAESTRO: GUADALUPE RECINOS VERA

NOMBRE DE LA MATERIA: MOTIVACIÓN Y EMOCION

CUATRIMESTRE: 5

FECHA DE ENTREGA: 13/02/2023

Inteligencia Emocional

En este breve ensayo se planea sobre lo importante que es la inteligencia emocional para todos, así como también comprenderemos que es muy importante en la vida de cualquier persona.

La inteligencia emocional son aquellas capacidades y habilidades que todos los seres humanos llegan a comprender. Implica sentimientos, entendimiento, control y modificaciones de las emociones.

Una persona emocionalmente inteligente es capaz de gestionar positivamente las emociones para así poder lograr resultados positivos en su relación con los demás, por eso es importante conocerse así mismo para tener una inteligencia emocional alta y así llegar a relacionarse más con los demás.

Ya que siempre la inteligencia emocional se ha utilizado para comprender el comportamiento y así resolver problemas de la vida cotidiana con eficacia, esto ayuda a entender de igual manera las emociones de los demás.

De igual manera es de gran importancia el desarrollo y comprensión de la Inteligencia emocional y la integración en el ser humano, ya que es una herramienta del ser humano, la cual le permite experimentar salud mental y física, contribuyendo a sus logros profesionales, sociales y personales.

La inteligencia emocional surge en 1983 con el psicólogo Howard Gardner, expuso la teoría de las inteligencias múltiples al igual, que consideraba los test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr enfocarse a la inteligencia emocional.

Howard Gardner aportó la visión de que siempre han existido muchas inteligencias y que cada una de ellas tiene sus propias fortalezas y limitaciones.

“Algunos niños son muy buenos para aprender idiomas, pero no son muy buenos en matemáticas. Otros son geniales en ciencia, pero no pueden analizar poesía...”

La inteligencia de cada uno de los seres humanos es diferente ya que todos poseen una inteligencia diferente. Ya que se desarrollan en diferentes actividades que favorece conocer sus propias emociones y poder actuar de acuerdo a ellas.

Howard Gardner hace referencia en su libro “estructura de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples” Gardner introdujo el concepto de inteligencia interpersonal e intrapersonal. La inteligencia interpersonal se basa principalmente en la capacidad de establecer relaciones con otras personas, y la inteligencia intrapersonal se refiere al

conocimiento de uno mismo son todos los procesos relacionados ya sea la autoconfianza y la motivación.

Al ver estos conceptos se empezó a divulgar lo cual impulso la aparición de numerosos test con el objetivo de medir, calcular y comparar las habilidades emocionales de las personas. Que hasta hoy en día son muy favorables ya que permiten desarrollar una herramienta de medición de diversas áreas de la conducta emocional.

La inteligencia emocional ha sido un concepto clave ya que ayuda a comprender cuanto a avanzado la psicología en las últimas décadas, este concepto ha ayudado a conectar con otras personas y así forjar relaciones con los demás de manera efectiva.

Siempre se ha relacionado la inteligencia emocional con nuestras emociones ya se trata de eso. Es la forma en que interactuamos con el mundo que nos rodea por medio de nuestros sentimientos.

De igual manera otro contribuyente a la inteligencia emocional es Daniel Goleman, el empleo que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones tanto propias como ajenas y de gestionar nuestra respuesta ante ellas

Base a eso también se mide por inteligencia emocional alta y baja. en la inteligencia baja las personas no acostumbran a lidiar de forma positiva con sus sentimientos siempre lo acumulan y esto llega a convertirse en estrés y ansiedad lo cual afecta de forma negativa la salud y la forma de vivir.

La inteligencia emocional alta siempre tiende a mantener las emociones positivas y pueden elegir cómo sentirse en cada situación. De esta manera saben generar emociones agradables que le ayuden en vida diaria ya sea en lo laboral o familiar, lo cual es de mucha ayuda ya que generan una mejor convivencia.

la inteligencia emocional según Daniel Goleman identifico cinco elementos claves que se basan en las relaciones con los demás, el poder conseguir nuestras metas y la superación de obstáculos de una manera más fácil

El autoconocimiento se basa en las habilidades para comprender nuestras propias emociones como las fortalezas, metas y hasta debilidades, la autorregulación permite regular las emociones, la motivación se basa principalmente en las razones que se tienen para llegar al éxito, la empatía permite conectar con otras personas y así poder saber cómo se sienten y la habilidad social se enfoca en la comunicación con los demás y como colaboran con ello.

“Saber mucho no es lo mismo que ser inteligente. La inteligencia no es solo información, sino también juicio. La manera en que se recoge y maneja la información.” Carl zanga (1934-1996)

Es importa el desarrollo de la inteligencia emocional, para el éxito personal y social debido a que la comprensión y orientación de las emociones, desarrolla y aumenta sus capacidades para la interacción con los demás, las capacidades para ser un gran líder y la capacidad para tomar decisiones acertadas en situaciones difíciles.

Teniendo un buen manejo de la inteligencia emocional permite que el ser humano experimente progreso y superación. como se comentaba ya sea laboral podría ser en un empleado que tenga estrés laboral pero teniendo inteligencia emocional puede superarlo, y en lo familiar, un integrante de la familia que se sienta aislado de todos pero teniendo inteligencia emocional puede implementar juegos con sus familiares para que así haya una convivencia.