



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Clara Belén Vázquez González*

*Nombre del tema: Inteligencia Emocional*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Motivación y Emoción*

*Nombre del profesor: Guadalupe Recinos Vera*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología General*

*Cuatrimestre: 5to*

**Ensayo**

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

La motivación y la emoción son dos términos diferentes, pero sin embargo van de la mano, considero que es un tema de gran importancia ya que es gran parte de los individuos actuamos de determinada manera y se lleva a cabo determinadas acciones, "Es una elección. No importa cuán frustrante, aburrida, restrictiva, dolorosa u opresiva sea nuestra experiencia, siempre podemos elegir cómo respondemos " ([1944-Edith Eger](#)). En donde podemos observar las diferentes emociones que tenemos y en la cual demostramos en cada hecho que pasa en nuestras vidas.

A continuación, les hablare en uno de los conceptos de las cuales se llevará más afondo de lo que es la inteligencia emocional esto surgió a mediados de los ochenta donde se introdujo este término, pero en si ¿A qué se refiere la palabra inteligencia emocional? En lo cual podemos definir que la de la inteligencia de nuestro interior en lo que es de importancia el saber controlar nuestras emociones ya que de eso depende ya que esto es lo que nos permite el tomar buenas decisiones adecuadas y el poder resolver los problemas de manera efectiva.

Pero que es la inteligencia emocional al hablar acerca de la inteligencia y las emociones, pero estas están estrechamente ligadas, nos dice que la inteligencia emocional se refiere a la habilidad para percibir, entender, razonar y manejar las emociones de nosotros mismos como el de los demás, como el involucrar la capacidad de ser consientes en nuestras emociones y como estas afectan, sino que al tener un mejor control de las emociones y cómo podemos regularlas como ir reconociéndolas. En lo que tendrá un afecto positivo en la motivación que cada uno experimenta y que nos ayudará a comprender como se sienten loas demás personas.

Quien es Daniel Goleman fue un psicólogo estadounidense quien fue uno de los precursores mas importantes de la psicología, el cual publico dos libros sobre “la inteligencia emocional”, según Goleman, lo que no se conoce tradicionalmente como la inteligencia no garantiza el éxito ni la felicidad en la vida; tampoco determina la inteligencia emocional. Este tipo de inteligencia se relaciona con ciertas habilidades y actitudes que determinan como reaccionara la persona antes sus propios sentimientos y ante los sentimientos de los demás, esto se reflejara en la forma en que maneja las relaciones con otros, esto no es algo que solo nos involucre y que no sufra influencia por otras personas, si no también el ambiente en el cual se desenvuelve cada uno, será como podremos manejar ciertas situaciones emocionales y como enfrentar y resolver ciertos problemas los cuales se nos sean planteados, a lo largo de nuestra vida y en nuestro día a día.

Daniel Goleman nos proporciona una extensa y detallada guía para desarrollar nuestra amplia inteligencia emocional, basada en cómo los niños aprenden el modelo de circuito del cerebro, y también nos enseña un plan de estudios sobre el desarrollo humano general. Un punto muy importante mencionado por Goleman es que la inteligencia emocional no es un parámetro fijo desde el nacimiento: hay que desarrollarla, alimentarla y crearla.

Entonces aquí podemos reconocer la importancia de mantener una buena inteligencia emocional ya que es un tema fundamental como lo dice Daniel Goleman en la aportación que tiene sobre como es que se va desarrollando la inteligencia emocional como es que la vamos llevando tanto como en cada uno y el como debemos administrar nuestras diferentes emociones para poder tener mejores reacciones en el momento de expresarlos o bien ante la reacción de cada uno de ellos

La inteligencia emocional se refleja en las capacidades, los talentos y las habilidades que posee cada persona. La inteligencia emocional se refiere a la comprensión, el control y la modificación de los estados emocionales propios y ajenos. Probablemente guíe y equilibre la condición humana. Está claro que la experiencia demuestra que todos debemos estar en un proceso de cambio, especialmente hoy, cuando la innovación tecnológica y las tecnologías de la información y la comunicación están produciendo cambios drásticos en las relaciones sociales. En cada una de nuestras experiencias, la inteligencia emocional implica la visión, la misión, los valores personales, familiares y profesionales de cada uno de nosotros. Hay que hacer el trabajo diario para conseguir resultados concretos, y todo ello es posible con perseverancia, flexibilidad, optimismo y emotividad.

Como llevar en cuenta la Conciencia de sí mismo: la capacidad de reconocer y comprender los puntos fuertes, los puntos débiles, las emociones, los sentimientos y los impulsos propios y cómo afectan a los demás y a las actividades cotidianas. Autorregulación o autocontrol: capacidad de controlar las propias emociones e impulsos para que sean adecuados, de asumir la responsabilidad de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar hacer juicios prematuros. Automotivación: la capacidad de estar en un estado de esfuerzo constante y persistencia en la consecución de objetivos, enfrentándose a los problemas y encontrando soluciones. Habilidades sociales: la capacidad de gestionar las relaciones con los demás y ser capaz de persuadir e influir en los demás.

En lo que se define como el conjunto de habilidades que toda persona adquirimos por nacimiento o podemos ir aprendiendo durante el desarrollo de nuestras vidas, donde se destaca la empatía, la motivación de uno mismo, control, el entusiasmo como el manejo de las emociones. Luego está la teoría desarrollada por Gander en la universidad de Harvard sobre las inteligencias múltiples, el concepto de

inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en el año [1990 con Peter Salovey y John Mayer](#), dos psicólogos norteamericanos, para luego ser trasladado a un libro homónimo escrito por Daniel Goleman.

Sus principales características son: Prestan atención a sus emociones: las personas que desarrollan este tipo de inteligencia analizan sus emociones y las escuchan, no solo se limitan a sentirlas. Conocen sus sentimientos y no los reprimen: estas personas son auténticas y sinceras, ya que expresan sus sentimientos de forma clara. Analizan sus proyectos y sueños: no viven en un sueño constante, sino que saben razonar sobre lo que sienten y si alguna meta puede ser alcanzada o no. Tienen un balance constante en sus acciones: saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención a las cosas que pueden solucionar o que pueden ser de utilidad para ellos mismos. No toman nada personal: cuando una persona los altera o algo en su entorno no sale como lo tenían planeado, analizan qué pudieron haber hecho mal y qué cosas mejorar a futuro. No se concentran en algo que no pueden controlar. Son autocríticos con sus acciones: las emociones no los controlan, ellos controlan lo que deciden hacer con ciertas emociones y reconocen cuando algo se les fue de las manos. Se fijan en las emociones de otras personas: intentan ser siempre empáticos con sus semejantes para saber cómo expresan sus emociones. Así, se relacionan mejor con los demás. Conocen siempre gente nueva, pero se rodean de aquellos con los que tienen una conexión: A través de otras personas, conocen diferentes puntos de vista y comparten más con aquellos que son compatibles con la suya. No pierden tiempo en relaciones tóxicas ahorrándose así una incomodidad innecesaria. Se motivan a sí mismos constantemente: estas personas se emocionan cuando sucede algo que les gusta o realizan una acción determinada. No se enfrascan en por qué ya no les motivan cosas antiguas, sino que buscan siempre renovar su emoción con nuevas experiencias. Estas son unas de características de una persona debe tener para

poder tener una mejor estabilidad emocional y esto puede ser de suma importancia ya que gracias a eso podemos tener una mejor reacción hacia nuestras emociones.

Como esta los tipos de inteligencia emocional se divide en cinco categorías las cuales son:

**Empatía:** Consiste en entender cómo se sienten los demás y aprender a comunicarse correctamente para lograr un objetivo común. 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 cómo 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, cómo se mantiene el positivismo ante las adversidades y cuál es la iniciativa que una persona maneja para plasmar determinadas metas.

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

Es importante ir conociendo los tipos de la inteligencia emocional ya basados en eso podemos tomar en cuenta que toda persona va desarrollando durante su vida y conociendo estas diferentes categorías y llaveándola a desarrollarse día a día.

Para ir concluyendo puedo decir que es de suma importancia el ir desarrollando la inteligencia emocional sin embargo tenemos que saber de qué manera se tiene

que ir desarrollando con la estabilidad que debemos tener en las diferentes emociones. La inteligencia emocional es la capacidad de controlar los impulsos y la capacidad de beneficiarse de ellos. No creo que la inteligencia emocional tenga que ser diferente a ser tímido o abierto, agresivo o tranquilo, por ejemplo, no creo que una persona muy extrovertida tenga necesariamente inteligencia emocional, al igual que una persona poco sociable puede tener una gran inteligencia emocional, y para mí las diferentes formas de ser de una persona no afectan a su competencia emocional. Más bien, lo que importa es saber dónde aplicar esa inteligencia emocional. Un ejemplo serían las personas que se perciben como serias, tímidas, etc., pero esto es sólo su forma de ser, porque pueden comunicarse sin problemas cuando están haciendo un trabajo que es importante comunicar, por ejemplo, pero son más reservadas cuando no es muy necesario, no siempre significa que no tengan confianza, sólo tienen su forma de ser y sabiduría para saber. donde deben aplicar todo es la inteligencia emocional, ya sea el contacto emocional con los demás, la comunicación, poder controlar sus sentimientos e interactuar con ellos

Creo que el estilo de vida no debería determinar siempre lo segura o insegura que se siente una persona, algunas personas de mente abierta deberían ser seguras por el mero hecho de serlo, pero en situaciones realmente importantes deberían mostrar su seguridad y buen control sobre sus sentimientos, instintos, etc. Muestran sus inseguridades en situaciones importantes, todo el mundo puede tener una buena inteligencia emocional independientemente de cómo exista, hay personas que son muy agresivas pero en determinadas situaciones, como en la calle, pero en el trabajo son tolerantes y saben controlar sus impulsos, liberan su agresividad en otro lugar o en otras actividades, no porque se controlen en el trabajo, dejan de ser agresivos, y para mí eso es una buena inteligencia emocional y saber dónde aplicarla, y no necesitar esto es parte de lo que puedo compartir sobre este tema ya que es de importancia el desarrollar de la inteligencia emocional.

## BIBLIOGRAFIA

<https://mendillo.info/Desarrollo.Personal>La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf

Gestión, R. (2023, 27 enero). *¿Qué es la inteligencia emocional? Características, importancia y lo que debes saber*. Gestión.

<https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/?ref=gesr>

Jorg Wurzer. «Inteligencia emocional: La clave para el éxito profesional».you