



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco*

*Nombre del tema: Inteligencia Emocional*

*Parcial: 3ro*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 6to*

# INTRODUCCION

La inteligencia emocional es una capacidad humana que nos permite reconocernuestras emociones y, también, las emociones de las demás personas. La inteligenciaemocional bastante desarrollada mejora a las personas y a la sociedad. Por esto mismo, en la mayoría de disciplinas profesionales, es más importante tener desarrollada nuestrainteligencia emocional sobre el tener un coeficiente intelectual alto. Goleman (1995) define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocernuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejaradecuadamente las relaciones”. (La inteligencia emocional, 1995, p. 13).

Así mismoGoleman (1995) afirma que de esto se deducen dos bloques dentro de la IE (InteligenciaEmocional), la primera es la capacidad de autorreflexión para identificar nuestraspropias emociones y regularlas de forma apropiada; y la otra es la habilidad parareconocer lo que los demás están pensando y sintiendo ya sean habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal o entre otras. Considero que al elevar nuestra IE mejoraremos como personas y mejoraremos a lasociedad. Ya que Goleman (1995) también da a entender que las funciones másimportantes de la IE sirven para componernos con una actitud positiva, autocontrolemocional, competencia social y competencia para la vida y el bienestar de cadapersona. Por esto mismo es muy importante conocer las funciones de la inteligenciaemocional para poder reflexionar y poder llevarlos a la práctica diaria y profesional.

# ENSAYO “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

En décadas pasadas el éxito de las personas solía únicamente relacionarse con su coeficiente intelectual. De este modo, eran muy populares las pruebas estandarizadas que medían su conocimiento y capacidad de razonamiento. Sin embargo, a mediados de los años ochenta se introdujo el término de “inteligencia emocional”, y que hoy en día es tomado en cuenta por la mayoría de empresas al momento de contratar a sus trabajadores. Pensando en su relevancia actual, este ensayo tiene como objetivo analizar su concepto y aplicaciones en la sociedad.

Para entender de qué se trata este tipo de inteligencia es necesario tener en claro la importancia de saber controlar nuestras emociones, ya que de esto depende el tomar las decisiones adecuadas y resolver problemas de una manera efectiva. Entonces, nos encontramos con que la inteligencia emocional se trata de esta capacidad, siendo una parte fundamental para el éxito laboral.

Por otro lado, no solo permite conocer y reconocer la forma en que percibimos las situaciones y cómo éstas nos afectan, sino que al tener un mejor control de las emociones podremos regularlas y canalizarlas. Esto tendrá un efecto positivo en la motivación que experimentamos y nos ayudará a comprender cómo se sienten los

demás. Aquí se revela una de las grandes ventajas de desarrollar la inteligencia emocional, me refiero al hecho de cultivar mejores relaciones interpersonales.

Partiendo del concepto anterior, no cabe duda que la inteligencia emocional tiene innumerables aplicaciones en la sociedad, estando presente en los procesos de aprendizaje, el entorno laboral, y siendo uno de los pilares para el éxito de cualquier negocio o empresa. No obstante, en cada caso será importante enfocarse en alguno de sus componentes.

En primer lugar se encuentra el autoconocimiento emocional, que para mejor comprensión se puede entender como la conciencia que se tiene de uno mismo. Saber qué virtudes y puntos débiles tenemos permite establecer su influencia en nuestro comportamiento. Mientras que la autorregulación es esencial para que los sentimientos que estamos experimentando no afecten drásticamente nuestro estado de ánimo.

La empatía es otro componente de la inteligencia emocional, siendo imprescindible para reconocer cómo se sienten las otras personas. Como toda relación depende de la interpretación de señales ajenas al lenguaje, que muchas veces son emitidas de forma inconsciente, es necesario desarrollarla para establecer lazos más reales en la sociedad

Finalmente, solo queda decir que las empresas siguen adoptando nuevos modelos para la selección de su personal. La mayoría de ellos busca poner a los candidatos en situaciones que les resulten incómodas, con el objetivo de registrar su reacción y capacidad para afrontar problemas. Este tipo de pruebas demuestra la importancia de la inteligencia emocional para la alcanzar el éxito.

# Bibliografía

- Goleman, D. (1997). La Inteligencia Emocional (5.<sup>a</sup> ed., pp. 6–32). Buenos Aires- Editorial B Argentina S.A. Peiró, R. (13 de abril, 2019).
- Diferencia entre inteligencia emocional e intelectual.  
Recuperado el 18 de marzo de 2021 de:  
<https://economipedia.com/definiciones/diferencia-entre-inteligencia-emocional-e-intelectual.html>