



**Mi Universidad**

## **ENSAYO**

*Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez*

*Nombre del tema: Inteligencia Emocional*

*Parcial: Tercero*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Enrique Eduardo Arreola Jiménez*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: Sexto*

# INDICE

<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>3</b>
<b>OBJETIVO.....</b>	<b>4</b>
<b>DESARROLLO.....</b>	<b>5</b>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>7</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>8</b>

## INTRODUCCION

**Ante la necesidad de responder a la interrogante: ¿por qué existen personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida diaria?, las emociones han adquirido cada vez mayor importancia en términos de una posible respuesta, cuyo impacto puede resultar positivo o negativo, ante una situación determinada. Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, diversos estudios han concluido que no necesariamente las personas más destacadas intelectualmente, resultan ser las que más triunfos logran tanto en el ámbito laboral, como en su vida personal. Para lograr el éxito, adicionalmente a la capacidad intelectual, se enlaza la capacidad de control de las emociones propias y el poder de influencia en los demás, a través de comprender sus emociones. El concepto de la inteligencia ha evolucionado con el paso del tiempo, cuyos enfoques han sido planteados desde diversas perspectivas, pasando por numerosos investigadores que desarrollaron teorías específicas fundamentadas en los resultados de sus estudios, que dieron respuesta a los planteamientos de cada época. Cabe señalar que a partir de que se analizó la inteligencia como una serie de procesos cognitivos, dio origen al surgimiento de nuevas teorías que van definiendo la visión de la inteligencia emocional.**

## OBJETIVO

**La inteligencia emocional no es controlar nuestras emociones, sino saber manejar las situaciones en las que aparecen emociones incontrolables, utilizando técnicas y estrategias que nos permitan reflexionar y pensar cuál es la mejor opción, una meta que nos proponemos con la finalidad de sentirnos mejor y más unidos a nuestra verdadera naturaleza, es un concepto estrechamente ligado a la educación y a la inteligencia emocional.**

## DESARROLLO

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás. La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos. Puede que hayas oído hablar de la inteligencia emocional como IE o coeficiente emocional (EQ). Muchas veces se asume que la inteligencia emocional es algo que tienes o no tienes. Sin embargo, al igual que tu coeficiente intelectual (IQ), el coeficiente emocional (EQ) es un músculo que puedes desarrollar a lo largo del tiempo.

- **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.

### ¿Cuáles son los tipos de inteligencia emocional?

La inteligencia emocional no es una sola. Abarca diferentes tipos y características que definen el coeficiente intelectual (ci) de un aspecto de la persona. Estas pueden dividirse en cinco categorías básicas:

- **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

## CONCLUSION

La inteligencia emocional permite desarrollar las capacidades y habilidades para entender a fondo las necesidades de los usuarios para la prestación del servicio de salud y llegar a establecer un vínculo importante con el usuario. El clima organizacional se puede ver afectado por contar con colaboradores con incompetencia emocional ya que estas emociones son exteriorizadas al servicio del usuario. Por esto se evidencia la importancia de la inclusión en las políticas de talento humano, apoyados por la dirección de estrategias para implementar y desarrollar las competencias y habilidades emocionales para contar con colaboradores integrales. Se demostró como el fenómeno de la globalización y el desarrollo permea las relaciones de todo tipo, evidenciando nuevos problemas en la sociedad.

## BIBLIOGRAFIA

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/13144/ENSAYO%20DE%20GRADO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>