



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: WENDY NALLELY CASTELLANOS LOPEZ

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Lic. Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: 6to

INTRODUCCION

En este siguiente trabajo de ensayo se explicará un poco de lo que es la inteligencia emocional que es una parte importante en nuestra vida diaria, nos sirve tanto como para tomar decisiones y solucionar cosas de forma buena e inteligentemente. De igual manera la inteligencia emocional es de gran importancia en nuestro proceso de socialización y el dominio de nuestras emociones y como se caracteriza una persona que cuenta con inteligencia emocional.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es una consideración clave para poder entender lo que lleva a la psicología en la actualidad. Se dice que en la forma en la que nos comportamos se entrelaza con nuestras emociones, entendemos entonces que la inteligencia emocional es una concepción que nos ayuda a comprender como es que podemos influir y adaptarnos de manera inteligente, tanto con nuestras emociones y con los estados emocionales de los demás.

Este aspecto psicológico que es la inteligencia emocional es de fundamental importancia en nuestra vida diaria, tanto en nuestra forma de como socializamos y como nos vamos adaptando en el medio en el que estamos.

Se ha dicho decir que el Cociente intelectual es un indicador que sabe cuándo una persona será exitosa, investigadores nos dicen que detectaron que las habilidades para ser una persona exitosa son otras y que esas habilidades no se pueden evaluar por medio de un test de inteligencia.

Las emociones son de gran importancia en nuestra vida diaria, ya que en muchas ocasiones influyen determinadamente en nuestra vida y decisiones aun que la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta, pero si ponemos un ejemplo serio cuando queremos decidir entre si salir a una fiesta o quedarnos en casa.

Características de la inteligencia emocional

1. Origen del término: se dice que el concepto surge de psicólogo Daniel Goleman cuando escribió su libro "inteligencia emocional".
2. Inteligencia tradicional: aquella que esta determinada por un coeficiente intelectual, pero en los 90 se consideró que la inteligencia emocional complementa la inteligencia tradicional para alcanzar el éxito personal.
3. Las capacidades emocionales adquiridas: la inteligencia se va aprendiendo a lo largo de nuestras vidas.
4. Reconocimiento y dominio de emociones: la persona que tenga una buena inteligencia emocional es capaz de dominar y reconocer sus emociones.

5. Flexibilidad y adaptabilidad: la persona con inteligencia emocional es flexible y se adapta ante cualquier situación.
6. Empatía: comprende emocionalmente lo que le sucede a otra persona.
7. Educación emocional: la persona que tenga inteligencia puede reducir sus emociones y transformarlas.
8. Solidaridad con otros: una persona con inteligencia puede ser solidario
9. Asertividad: ser una persona asertiva emocional sus emociones no la dominan
10. Capacidades para liderar: una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenta.

CONCLUSIÓN

Concluimos con este ensayo donde redactamos lo que es la inteligencia emocional que es algo que es fundamental en nuestra vida diaria, en nuestras tomas de decisiones, y es muy útil para controlar nuestras emociones y saber que hacer de manera eficaz e inteligentemente en las adversidades que pasan en nuestro día a día, esperando que sea entendible y de su agrado.

Referencia bibliográfica

sureste, U. d. (2024). *desarrollo humano*. Comitan de Domínguez : pag 49.