



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: *Denisse Areli De La Cruz Vazquez*

Nombre del tema: *Inteligencia emocional*

Parcial: *2ª*

Nombre de la Materia: *Desarrollo emocional*

Nombre del profesor: *Lic. Luisa Bethel Lopez sanchez*

Nombre de la Licenciatura: *Trabajo social y gestión comunitaria*

Cuatrimestre: *6ª*

Pichucalco, Chiapas a 6 de agosto del 2024

INTRODUCCION

La inteligencia de una persona no solo implica las habilidades o destrezas matematicas o linguisticas, puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tomadas en cuenta. Todas y cada una de ellas tienen su gran importancia pero ahora le daremos mas relevancia a la “Inteligencia emocional” ya que este tema se enfoca sobre esta, es muy importante tener en cuenta nuestras emociones a la toma de decisiones ya que siempre estan presentes y son de suma importancia.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones son algo esencial a nuestro comportamiento y fundamental para la actividad mental, es algo muy importante que debe ser estudiado para poder comprender como somos y poque actuamos de cierta manera. Para poder saber si una persona tendrá éxito en la vida antes se creía que era la que tendría más cociente intelectual (IQ) pero hace unas décadas se dijo que las habilidades para saber que una persona seria de éxito eran otras y no se median por medio de la "inteligencia".

Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día, sin darnos cuenta en las mas pequeñas cosas las emociones siempre están presentes y gran parte de nuestras decisiones son influenciadas por las emociones, para esto hay que saber que hay personas que tienen un dominio en su faceta emocional mucho mas desarrollado que el de otras personas, la baja correlación que hay entre estas dos la inteligencia clásica, que es la del desempeño lógico - analítico y la inteligencia emocional, ejemplificando hay personas que pueden llegar a tener las mejores soluciones lógicas, pero con una vida emocional y sentimental vacía por otro lado están las personas cuyas capacidades intelectuales son muy limitadas pero pueden llegar a tener una vida exitosa en lo que refiere al ambiente sentimental e incluso en el profesional también, es muy necesario prestar atención a esta clase de habilidades emocionales, que pueden marcar nuestra vida y nuestra felicidad.

La inteligencia tradicional es aquella que se mide por la capacidad que tiene la persona intelectualmente y no podían explicar porque otras personas con un menor coeficiente intelectual podían llegar alcanzar resultados tan positivos a nivel social.

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura, ya que el cerebro aprende a lo largo de la vida y será mediada por la inteligencia emocional. El tener desarrollado esta emoción es de suma importancia ya que estas personas son capaces de reconocer las propias emociones y dominarlas, así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que pueden llegar a expresar con sus palabras. Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y por ende presentan frente a los desafíos cotidianos, una gran flexibilidad y adaptabilidad a los problemas que puedan surgir sin ser previstos con anticipación, las personas pueden ser mas productivas si poseen un control de su inteligencia emocional puesto que esto le genera mucha mas flexibilidad ante los cambios, algo que hay que tener muy en cuenta es que la persona con inteligencia emocional sea muy empática , esta es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, es

comprender emocionalmente lo que sucede en otros, las personas con empatía tratan de darle solución al problema para beneficios de ambos.

Tiempo atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, es más ni siquiera se le tiene en consideración, pasaban a ser muy poco relevantes, hoy en día es posible ya se cree que es posible poder reducir a las emociones dañinas y poder transformarlos en sentimientos positivos para que así puedan tener una mejor relación social con los demás.

La comunicación emocional es la transmisión de nuestras emociones a otras personas, para que así el mensaje sea más efectivo, tiene que tener en cuenta las emociones de la persona que comunica y sobre todo de la persona que recibe el mensaje, tenemos que ser conscientes de cómo afecta a las demás personas nuestra comunicación emocional para ir corrigiendo a medida que lo vayamos necesitando.

Los buenos líderes tienen una personalidad honorable, son flexibles en su estilo personal y de liderazgo y han puesto la misión de la organización por encima de su propio interés y reconocimiento personal esto es lo que los caracteriza. La introversión y extroversión expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo y la persona intuitiva prefiere las posibilidades, lo nuevo, piensa y debate en grandes actos que puede llegar a olvidar los pequeños detalles pero este tipo de persona resuelve fácilmente los problemas, las personas que son sensitivas están más interesadas en las personas y los sentimientos que en la lógica, el análisis, antes de lograr metas, el reflexivo hace juicios sobre la vida, basados en la lógica evitando la irracionalidad de tomar decisiones basadas en sentimientos y valores y el pensador está más interesado en la lógica que en los sentimientos.

La actividad cognitiva y evaluativa funciona consciente e inconsistentemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento.

La autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y búsqueda de su felicidad, consiste en valorar y reconocer lo que uno puede llegar a hacer es parte de la identidad personal. Las personas con la autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, no se sienten capaces de serlo ni sienten sentir alguna habilidad, de lo contrario con las personas con una autoestima sana confían en sus recursos y de provocar cambios positivos en lo que los rodea. El respeto es una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene solo por existir, el respetarnos a nosotros mismos es vivir consciente de nuestra propia integridad y por lo tanto también la integridad de otros, nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ellos.

CONCLUSION

El ser humano se encuentra en el aprendizaje continuo, el cual esta en un proceso de cambios y enseñanzas constantemente, la inteligencia emocional de eso se trata de aprender a manejar tus emociones, de poder reducir las emociones negativas que hay en nosotros para poder así tener emociones positivas, que nos ayuden a lograr el éxito que deseamos y así también poder tener una autoestima sana.

BIBLIOGRAFÍA

UDS, A. (s.f.). DESAROLLO HUMANO.