



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Deysi Julissa García Méndez

Nombre del tema: Inteligencia Emocional

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Sissy Alexandra Yañez Pinto

Nombre de la Licenciatura: Derecho

Cuatrimestre: 6to

INTELIGENCIA EMOCIONAL



DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS:

Las emociones y sentimientos se diferencian por la intensidad y la duración de cada uno. Mientras que las emociones son reacciones a estímulos intensos y de corta duración, los sentimientos son las reflexiones de una o varias emociones, que por lo general no suelen ser tan intensos, pero sí duran un largo período de tiempo.

EJEMPLO DE EMOCIONES BÁSICAS Y SENTIMIENTOS FRECUENTES EN MI ÁREA PROFESIONAL:

Algunas de las emociones básicas y sentimientos frecuentes que podemos experimentar en nuestra área profesional como abogados son alegría, frustración, estrés, ira, miedo, ansiedad, orgullo, satisfacción, empatía, etc. Por la complejidad, lentitud y los muchos resultados (deseados o no deseados) que podemos llegar a tener en un proceso legal.



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO:

Existen diferentes sentimientos que nos impiden desarrollarnos como humanos; algunos de ellos podrían ser el resentimiento, la envidia, la culpa, el rencor y el temor. Muchas veces, al dejar que estos sentimientos negativos tomen el control sobre nosotros, dejamos de enfocarnos en crecer como personas y nos encapsulamos en nuestros problemas.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO:

Así como existen sentimientos que nos impiden desarrollarnos, existen sentimientos que nos ayudan a crecer, como lo son la empatía, la gratitud, la esperanza, el perdón y la autoestima. Estos sentimientos nos animan a seguir creciendo personalmente y, a cuidar y procurar una buena salud mental.



CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Tener inteligencia emocional se refiere a la capacidad de poder identificar, comprender y regular nuestras emociones, y esta compuesta por;

- La autoconciencia, que es la habilidad de poder identificar que emoción (es) estamos experimentando en el momento.
- La Autoregulación que es la habilidad para controlar nuestra emociones y evitar actuar de manera impulsiva.
- La motivación que es la habilidad de poder animarnos a nosotros mismos a alcanzar nuestros objetivos y metas, y;
- Las habilidades sociales, que se refiere a la habilidad de poder relacionarse de manera sana y respetuosa con otras personas.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO ESTUDIANTE Y FUTURA LICENCIADA EN DERECHO?



Es muy importante que trabajemos en nuestras habilidades para poder identificar, comprender y regular nuestras emociones, porque como licenciados en derecho nos vamos a encontrar con personas y casos que muchas veces nos van a llevar a nuestro límite y nuestro trabajo va a ser evitar actuar de manera impulsiva, y trabajar de manera eficiente, así mismo saber cuando debemos de ser empáticos y cuando debemos actuar de manera fuerte y racional.

BIBLIOGRAFÍA

- ANTOLOGIA UDS; DESARROLLO HUMANO, LICENCIATURA EN DERECHO; 6 CUATRIMESTRE.