

Nombre de alumnos: Rafael Alejandro Velazco Bermúdez

Nombre del profesor: Lic. Monica Lisseth Quevedo Perez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to Cuatrimestre

Grupo: "A"

En el libro Inteligencia Emocional, Daniel Goleman explica que el éxito de una persona no depende de el intelecto o de nuestros estudios académicos , si no de nuestra inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien nuestras emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean, el insiste que no nacemos con inteligencia emocional si no que nosotros mismos la podemos crear, alimentar y fortalecer a través de nuestros conocimientos. Y la podemos apreciar en nuestra capacidad de hacer las cosas, nuestras habilidades o talentos de cada uno de nosotros.

La inteligencia emocional se aprecia en las capacidades, talentos y habilidades que tenemos cada uno de los individuos. Se diría más bien, que la inteligencia emocional trata de entender, controlar y modificar estados emocionales propios y ajenos. Es tal vez, dirigir y equilibrar las situaciones humanas. Aparentemente, la experiencia indica que todos debemos estar en un proceso de cambio y sobre todo hoy, donde la innovación tecnológica, las tecnologías de la información y la comunicación están produciendo los grandes cambios en las relaciones sociales. De acuerdo a cada una de nuestras experiencias, la inteligencia emocional comprende la visión, misión, valores personales, familiares y profesionales de cada uno de nosotros. Necesitamos hacer tareas diarias para obtener resultados concretos y todo ello es posible si hay constancia, flexibilidad, optimismo y emotividad.

Daniel Goleman nos proporciona una amplia y detallada guía para conseguir fomentar nuestra amplia inteligencia emocional, basándose en la forma en que los niños aprenden a modelar sus circuitos cerebrales, de igual manera nos enseña un programa pedagógico para el desarrollo integral del ser humano. Algo muy importante que nos menciona Goleman es: la inteligencia emocional no es un parámetro fijado desde el momento del nacimiento: cabe desarrollarla, fomentarla y cuidarla

En la parte del libro del cerebro emocional nos da a entender que las personas en determinadas circunstancias, actúan y se dejan llevar solo por sus instintos, que es algo completamente irracional en cuanto al intelecto se refiere pero es aceptable desde el punto de vista de los sentimientos, los humanos usamos muchas veces en momentos importantes usamos para decidir lo que nuestros sentimientos nos sugieren o nuestro instinto nos hace hacerlo y se deja de lado la racionalidad mental, aunque con esto se logran muchas cosas como la relación en pareja y en si muchas cosas más que nos darán éxito a lo largo de nuestra vida, ya que el intelecto no nos prepara para muchos de los problemas y dificultades que puedan surgir a lo largo de una vida. Nos habla de que todo mundo tenemos dos mentes una que piensa que sería usar la racionalidad y, la otra que es una mente que siente que sería solo actuar por instinto sin pensar en lo que se va a realizar, esta diferencia está muy presente entre la comunidad, por ejemplo cuando en muchas ocasiones escuchamos que se dice haz lo que te dicte tu corazón, eso sería actuar por medio de los sentimientos y dejar a un lado la racionalidad, pensar detenidamente que es lo que más te conviene en vez de dejar decisiones importantes al sentir de cada uno. El secuestro emocional se suele decir que es un momento de furia que no es consiente ya que cuando ese momento pasa es muy común ver que las personas que lo sufrieron no lo recuerdan, aunque el libro se dice que no llega muchas veces acaso como asesinatos si hay muchos casos en que el asesino tubo un arranque de furia y que más tarde no lo puede recordar. En esta parte nos habla de que por ejemplo en los matrimonios las probabilidades de que el matrimonio termine en un divorcio han ido subiendo mucho, esto se debe no tanto a que las personas hayan bajado en su compromiso con el matrimonio o mejor dicho sus sentimientos hayan cambiado mucho, lo que entraría aquí que hace que las probabilidades de divorcio sean más que antes es que antes al igual que ahora la gran mayoría de las mujeres están más del lado de los sentimientos, y los hombres más del lado de evitarlos, la diferencia entre el antes y el presente es que ahora ha crecido la formación académica, y en si todas las discriminaciones a la mujer si es cierto que aún no desaparecen por completo si podemos ver que han bajado mucho las ideas de que las mujeres no pueden hacer muchas actividades, esto hace que las

mujeres al no sentirse bien con su pareja decidan separarse sin ningún temor de que ya no puedan mantenerse solas o a las críticas de la sociedad, esto aumenta aun también ya que con todos esos cambios el hombre acepta en divorciarse o ellos mismos lo deciden y lo hacen porque ya no hay tanta crítica hacia un hombre que por decirlo de alguna manera pierda a su mujer, cuando esto en otros tiempos era inaceptable, un hombre podía dejar a su mujer pero una mujer no podía dejar al hombre porque si lo hacía tendría muchas críticas y en el presente eso desaparece y es mucho más sencillo decidir el divorcio. Esto también nos hace ver que las diferencias que en muchas ocasiones vienen desde pequeños ya que a las mujeres se les habla y trata más con sentimientos que a los hombres por eso en su mayoría los hombres tienden a resolver los problemas con peleas y las mujeres tratan de usar un razonamiento muy allegado a sus sentimientos que le inculcaron desde una temprana edad

A pesar de que varios psicólogos ya habían señalado la insuficiencia de los elementos cognitivos y racionales como únicos indicadores de inteligencia, el concepto surge en 1983 con el psicólogo Howard Gardner, quien considera a los test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr una apreciación de la inteligencia.

Existen dos formas elementales de inteligencia emocional: Inteligencia interpersonal. que implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro. E Inteligencia intrapersonal. Que implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.