



Nombre de alumno:

Eliset López Álvarez

Nombre del profesor:

Mónica Quevedo Pérez

Nombre del trabajo:

Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Desarrollo Humano

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: A

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional, hace referencia a la capacidad de reconocer, comprender, orientar, las emociones propias y las de los demás, y adquirir la habilidad para reorientarlas al relacionarse con los demás. También es importante en la salud, debido a que las emociones negativas pueden afectar la salud personal disminuyendo las capacidades de defensa del organismo. Por tanto, la inteligencia emocional no solo se refiere a la manera de relacionarse con los demás sino de cómo cada persona es consciente de sus emociones y de cómo las procesa. Las personas saben y experimentan sentimientos de diferentes índoles, sin embargo, en algunas oportunidades no son conscientes del por qué se producen, de igual manera, no saben cómo procesarlos o manejarlos adecuadamente. Es importante el desarrollo de la inteligencia emocional, para el éxito personal y social, debido a que, de la comprensión y orientación de las emociones, desarrolla y aumenta sus capacidades para la interacción con los demás, las capacidades para liderazgo capacidad para tomar decisiones acertadas en situaciones difíciles; de ahí que un adecuado desarrollo, y manejo de la inteligencia emocional permite que el ser humano experimente progreso y superación. Además, sea más enérgica, eficaz y desarrolle más confianza en la relación con los demás. El conocimiento de uno mismo es tener la capacidad de reconocer un sentimiento justo en el momento en que este aparece ya que las personas que tienen certeza de sus emociones son quienes suelen dirigir mejor sus vidas ya que tiene un conocimiento seguro sobre cuales son realmente sus sentimientos. toda emoción constituye un impulso que nos moviliza a la acción. La propia raíz etimológica de la palabra da cuenta de ello, pues el latín moveré significa moverse y el prefijo y denota un objetivo. La emoción, entonces, desde el plano semántico, significa movimiento hacia, y basta con observar a los animales o a los niños pequeños para encontrar la forma en que las emociones los dirigen hacia una acción determinada, que puede ser huir, chillar o recogerse sobre sí mismos.

Cada uno de nosotros viene equipado con unos programas de reacción automática o una serie de predisposiciones biológicas a la acción. Sin embargo, nuestras experiencias vitales y el medio en el cual nos haya tocado vivir irán moldeando con los años ese equipaje genético para definir nuestras respuestas y manifestaciones ante los estímulos emocionales que encontramos. El problema que esto puede y suele suscitar consiste en que la amígdala ofrece respuestas inmediatas que no tienen en cuenta la situación en toda su complejidad, sino que se limitan a asociarla con los recuerdos emocionales que guarda almacenados para proveer así la respuesta que considere adecuada. Si bien esto podría ser determinante para la supervivencia de nuestros ancestros en situaciones en las que unas milésimas de segundos significaban la diferencia entre vida o muerte, en el sofisticado mundo social de hoy en día puede resultar desproporcionado y hasta catastrófico. En cada uno de nosotros se solapan dos mentes distintas: una que piensa y otra que siente. Éstas constituyen dos facultades relativamente independientes y reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales diferentes, aunque interrelacionados. De hecho, el intelecto no puede funcionar adecuadamente sin el concurso de la inteligencia emocional, y la adecuada complementación entre el sistema límbico y el neocórtex exige la participación armónica de ambas. En muchísimas ocasiones, estas dos mentes mantienen una adecuada coordinación, haciendo que los sentimientos condicionen y enriquezcan los pensamientos y lo mismo a la inversa. Algunas veces, sin embargo, la carga emocional de un estímulo despierta nuestras pasiones, activando a nivel neuronal un sistema de reacción de emergencia, capaz de secuestrar a la mente racional y llevarnos a comportamientos desproporcionados e indeseables, como cuando un ataque de cólera conduce a un homicidio. (Jimenez, 2018).

BIBLIOGRAFÍA

Jimenez, A. J. (2018). Inteligencia Emocional. *Revista Psicológica*, 1-16.