



Nombre de alumno:
Gabriela García León.

Nombre del profesor:
Lic. Mónica Quevedo Pérez.

Nombre del trabajo:
Inteligencia emocional.

Materia:
Desarrollo humano.

Grado: 6to Cuatrimestre.

Grupo: A

Pichucalco; Chiapas a 03 de junio de 2020.

Inteligencia Emocional.

El término "inteligencia emocional" no es nuevo y ha sido esparcido alrededor del mundo de diferentes maneras, desde la televisión hasta grandes escritos hechos por grandes pensadores.

Los seres humanos poseen una mente racional y una mente emocional, la primera se encarga de emitir pensamientos de manera lógica y analítica, y somos completamente conscientes de este proceso, la segunda se encarga de sentimientos y emociones, la cual ha evolucionado a través de los años, ambas cooperan en armonía y de esta manera podemos tomar mejores decisiones y comportamientos asertivos, pero es esta misma conexión entre una y la otra es la que nos orilla a ser impulsivos e irracionales sino se tiene un buen conocimiento y manejo de las emociones, es por ella la importancia de hacerlo, para tener resultados satisfactorios en la vida, nuestro coeficiente intelectual no determina éxitos futuros, pero si debemos entender nuestras emociones, manejarlas y permanecer motivados, se debe aprender a reconocer emociones en otras personas, es decir tener empatía.

Existen emociones que afectan de manera negativa nuestra vida, como la ira, el manejo de esta es difícil, pero debemos buscar distracciones como caminar o leer, pues mientras mas pensamos en la situación mas enojados nos encontraremos, otro sentimiento negativo es la ansiedad, siempre pensamos en lo peor que puede pasar, mantener una vida activa con el ejercicio y ayudar a los demás es una manera de poder sobre llevarla ya que sino se controla se puede caer en depresión.

De la misma manera existen emociones positivas, estas emociones debemos cultivarlas, como el optimismo y la esperanza, ya que estas nos pueden a sobre llevar situaciones negativas.

La inteligencia emocional es primordial para la empatía pues esta nos ayuda a mejorar nuestras relaciones sociales.

Las personas que no son del todo conscientes de sus emociones puede ocasionar adicciones al alcohol o drogas para disminuir esa angustia, pero esto no representa para nada una buena solución, el buen manejo y conocimiento de las emociones nos ayuda a un buen estilo de vida y buenas relaciones interpersonales.

se ha comprobado que sentimientos negativos como la ira afecta al corazón y la ansiedad y depresión nos hacen mas procesos a padecer otras enfermedades con mayor frecuencia y mayor intensidad.

Algunas personas creen que las emociones solo juegan papeles insignificantes en nuestras vidas, pero están presentes en todo momento de nuestras vidas, es decir que esas personas no tienen autocontrol de las mismas.

Las emociones nos ayudan aprender de nuestros recuerdos, ya que estos no solo se almacenan, estos se recuerdos no se almacenan por si mismos, sino que recordamos las

emociones vividas en ese momento, es por ello que aprendemos de los recuerdos, es decir que si un niño toca una estufa y siente dolor, el puede recordar mas adelante el dolor en el momento de tocar la estufa y ese recuerdo evitará que el la toque de nuevo, es de esta manera que aprendemos de los recuerdos y es por ello que desarrollamos empatía, ya que tenemos conocimiento de las emociones debió a un momento que ya vivimos o simplemente tenemos la capacidad de percibir las emociones de los otros.