



Nombre de alumnos: Deisy Domínguez Bautista

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to.cuatrimestre

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 02 de julio de 2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconsciencia, la motivación, el entusiasmo, la empatía etc. Todos estos configuran rasgos de carácter como la auto disciplina, la compasión que resultan indispensable para una buena adaptación social.

El déficit de la inteligencia emocional afecta en muchos aspectos de la vida cotidiana desde problemas matrimoniales hasta problemas de salud por eso es muy importante siempre poder controlar nuestras emociones, el descuido de la inteligencia emocional puede arruinar muchas carreras y en el caso de niños y adolescente pueden inducirlos a una depresión, trastorno alimenticio, a una agresividad o delincuencia.

Dentro de la inteligencia emocional se encuentran habilidades como también el autocontrol poder controlarnos solos ante cualquier circunstancias que nos enfrentemos y que muchas veces no hacen salir de nuestras casillas, aunque no es tan fácil como seres humanos no podemos controlarnos y nos ganan el coraje que sentimos en el momento y muchas veces cometemos errores de los cuales nos arrepentimos, reaccionamos ante los impulsos negativos muy fácilmente por eso es muy importante el autocontrol en nuestras vidas y saber manejarlo, la perseverancia otra habilidad muy importante y por último la capacidad para motivarse a uno mismo aunque también muchas veces necesitamos la motivación de alguien puede ser un familiar cuando podemos estar en algunos conflictos necesitamos la motivación de un familiar para poder seguir adelante y que nos anime a seguir consiguiendo lo que queremos o bien dentro de una escuela muchas veces también necesitamos la motivación de nuestros maestros, pero cuando no lo hay nosotros mismos dentro de nuestro interior podemos hacer y es muy importante que lo hagamos porque si nosotros no lo hacemos nadie lo hará por nosotros así que también es nuestra responsabilidad motivarnos día a día hasta alcanzar nuestras metas.

Así a través de todas estas capacidades puede enseñarnos a brindar la capacidad de sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual, más allá de esta posibilidad puede entreverse un ineludible imperativo moral vivimos en una época en la el entramado de nuestra sociedad parece descomponerse aceleradamente, una época en la que el egoísmo, la violencia, y entre otras muchas parecen socavar la bondad de nuestra vida colectiva, de ahí la importancia de la inteligencia emocional porque constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales además existe la creciente evidencia de que las actitudes éticas fundamentales que adoptamos en la vida se asientan en las capacidades emocionales y hay que tener en cuenta que el impulso es el vínculo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción, podríamos decir que quienes carecen de autocontrol adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituyen el fundamento de la voluntad y el carácter. Por el mismo motivo la raíz del altruismo radica en la empatía en la habilidad para comprender las emociones de los demás y por ello por la falta de sensibilidad hacia las necesidades y la desesperación ajenas es una muestra patente de falta de consideración.

Daniel Goleman en su libro consiste en que lleguemos a comprender el significado y el modo de dotar de inteligencia a la emoción, una comprensión que en si misma puede servirnos de gran ayuda porque el hecho de tomar consciencia del dominio de los sentimientos puede tener un afecto similar al que provoca un observador en el mundo de la física es decir transformar el objeto de observación, Daniel hace referencia también a que muchas veces nuestra razón se ve desbordada por el sentimiento, y es muy claro por que siempre nos dejamos llevar más por lo que sentimos que por lo racional, llegar a comprender la interacción de las diferentes estructuras cerebrales que gobiernan nuestras iras, nuestros temores, pasiones o alegrías pueden enseñarnos mucho sobre la forma en que aprendemos los hábitos emocionales que socavan nuestras mejores intenciones así como también puede mostrarnos el mejor camino para llegar a dominar los impulsos emocionales y frustrantes. Todas las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción.