



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**RUBEN RIVAS MARIN**

**DESARROLLO HUMANO**

**M.V.Z. ROBERTO GARCIA SEDANO**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**12 JUNIO DEL 2020**

# **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Algunas personas piensan que las emociones juegan un rol importante solo en situaciones románticas o en una confrontación física; en realidad, las emociones están en todos lados. Nos ayudan a tomar decisiones, entender el mundo y son cruciales en todas nuestras interacciones.

Este resumen del libro “Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman explica en detalle el impacto que las emociones tienen en tu vida diaria; te muestra cómo pueden ayudarte, pero también como pueden hacer que pierdas el rumbo. También destaca el rol que la inteligencia emocional desempeña en permitirnos usar las emociones para crear resultados positivos y evitar situaciones donde nos puedan hacer daño.

También explica cómo la inteligencia emocional hace posible crear una interacción equilibrada entre el cerebro emocional y el racional. También nos muestra cómo esta capacidad puede ser adquirida y expandida.

## **EMOCIONES IMPORTANTES**

De hecho, las emociones son vitales para nosotros pues nos otorgan beneficios que nos permiten vivir plenamente.

Una de esas ventajas es la forma como las emociones nos ayudan a aprender de nuestros recuerdos.

Cuando nuestro cerebro almacena experiencias, no simplemente recopila hechos; también registra nuestros sentimientos y estos sentimientos nos ayudan a aprender.

Por ejemplo, si un niño toca un horno caliente, experimentará un dolor intenso. Solo pensar en volver a tocar otro en el futuro, hará que se dispare el recuerdo de ese dolor. De esta forma, las emociones evitarán que le pase lo mismo otra vez.

Otra ventaja de las emociones es la forma en la que nos ayudan a interpretar los sentimientos de otros, lo que puede ayudarnos a predecir sus acciones.

## **ACTUAR POR LAS EMOCIONES**

Nuestras emociones son herramientas importantes para entender e interactuar con nuestro entorno. Aún así, tienen defectos y pueden impulsarnos a cometer errores.

Uno de esos errores ocurre cuando nos volvemos excesivamente emotivos; para poder realizar juicios sólidos, necesitamos pensar claramente. Como un malabarista, nuestras mentes pueden manejar un número limitado de elementos a la vez; y cuando estamos en un estado de intensidad emocional, nuestras mentes son bombardeadas con pensamientos alarmantes e imágenes perturbadoras.

Así, no queda espacio para el pensamiento racional y nuestro juicio se nubla.

Por ejemplo, cuando estás aterrizado puedes verte reaccionando en exceso a ciertas situaciones, pensando que son más peligrosas de lo que realmente son. Éste es el por qué cuando estás aterrizado, puedes confundir una sábana tendida con un fantasma.

Otro error causado por nuestras emociones ocurre cuando actuamos antes de poder juzgar una situación apropiadamente. Cuando la información entra a nuestro cerebro, una fracción de ella se salta la región responsable del pensamiento racional, el neocórtex, y entra directamente al área emocional. Si ésta percibe que la información es una amenaza para nosotros, el cerebro emocional puede provocar que actuemos súbitamente, sin pensar racionalmente.

Ésta es la razón por la que puedes pegar un brinco cuando estás en un bosque oscuro y ves una figura extraña con el rabillo del ojo.

Nuestra mente emocional reacciona a situaciones del presente basándose en experiencias pasadas, aún cuando las condiciones hayan cambiado. Por ejemplo, un niño que fue acosado en el colegio puede crecer para convertirse en un hombre seguro de sí mismo, pero aún así sentirse amenazado por su antiguo acosador.

## **CONCLUSION**

Nuestras emociones nos pueden llegar a afectar tanto social como física y mentalmente por su fuerte impacto en nuestro ser, gracias a ellas podemos lograr sentir y tener conciencia de nuestros actos.