

Desarrollo Humano

LIC. DERECHO

MTRO. Maria del Carmen Briones Martinez

PRESENTA EL ALUMNO:

Juventino Alejandro Vicente Macario

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6° Cuatrimestre “C” Derecho Semi escolarizado

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS

31 de mayo del año 2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos los seres humanos para percibir las emociones tanto propias como ajenas, así como comprenderlas y regularlas, esta está compuesta por una serie de habilidades que nos permiten tener ese autocontrol de nuestras propias emociones y sentimientos.

Las características de la inteligencia emocional se basan en dos fundamentales las cuales son: la inteligencia y la emoción, las cuales trataremos de comprender a continuación: en primer lugar, hablaremos sobre la inteligencia que es una capacidad mental muy general que implica habilidad para razonar, planificar, resolver problemas, pensar de forma abstracta, comprender ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia. Y la emoción que son reacciones que todos experimentamos como: alegría, tristeza, miedo, ira... por ejemplo en la pérdida de un ser querido reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan, en otras palabras, consiste en ser la guía para poder elegir nuestras respuestas ante las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida.

También es importante señalar que la inteligencia emocional es una capacidad que se puede educar, cambiar, desarrollar y mejorar, como las otras habilidades intelectuales.

¿PODEMOS CONTROLAR LAS EMOCIONES?

La respuesta es "no", pues a la verdad es que no podemos controlarlos, cuando algo no va bien o no estamos de acuerdo con algo o simplemente nos dicen algo que nos molesta, al principio fingimos que todo está bien en el momento, lo que hacemos es solo posponer la respuesta emocional, que siempre tiende a surgir y esta pueda darse con cualquier otra persona ajena, hay respuesta emocional ante el estímulo del trato injusto a pesar de que no se ha enfocado directamente a la persona que lo ha provocado.

Las emociones pueden regularse, no controlarse.

Ya que no podemos controlar nuestras emociones lo que nos queda por hacer es tratar de regularlas, porque a través de eso podemos evitar problemas posteriores. Ejemplo: si estamos enojados por algo que nosotros provocamos no tenemos por qué gritar a alguien más, porque ocasionaríamos disgustos, lo mejor sería buscar alguna solución al hecho.

Regular las respuestas emocionales es una habilidad útil en muchos contextos sociales y también útil para el propio equilibrio y bienestar personal, esta capacidad de regular

nuestras respuestas es un ejemplo de nuestra inteligencia emocional y demuestra que somos inteligentes, porque la respuesta regulada nos favorece.

¿LAS EMOCIONES AYUDAN A MOTIVARNOS?

Podemos decir que las emociones nos ayudan de cierta manera a la motivación personal, aunque no todos los expertos opinan de la misma manera, pero en cierto criterio podemos decir que las personas con inteligencia emocional se motivan así mismas.

MOTIVOS PRIMARIOS Y MOTIVOS SECUNDARIOS: EMOCIONES PRIMARIAS Y EMOCIONES SOCIALES.

Antes que nada, trataremos de diferenciar una de la otra.

Las emociones primarias pueden ser: alegría, tristeza, ira, aversión, miedo y sorpresa, estas son las seis más aceptadas y comunes a todos los seres humanos. Se heredan genéticamente y no se adquieren, son estados afectivos automáticos y complejos que se desatan en nuestro cuerpo y que cumplen una función beneficiosa y de adaptación del organismo, al favorecer nuestra reacción frente a un estímulo. Generalmente son la primera respuesta del cuerpo, y generalmente son muy fáciles de identificar porque son muy fuertes.

Las secundarias son más complejas, por lo que requieren un cierto grado de desarrollo cognitivo en el individuo para ser elaboradas. También se las conoce como emociones sociales, ya que surgen en contextos de relación inter-personal, porque las aprendemos con los demás, con la familia, en la escuela, como: culpa, bochorno, desprecio, complacencia, entusiasmo, orgullo, placer, satisfacción.

La comunicación emocional.

Existen varios métodos por el cual podemos comunicarnos como, por ejemplo: la verbal que es la habilidad de transmitir un mensaje o hacer llegar algún contenido a otra persona y el deber de esta es descifrar o comprender el mensaje para que la comunicación sea completada, y la no verbal que es la comunicación que transmitimos a través de una mirada, una sonrisa o hasta en nuestra forma de caminar podemos transmitir alguna información.

Podemos decir que la comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público.

En la comunicación emocional debemos tener en claro el tipo de emoción que estamos sintiendo y el que van a sentir los demás en el momento de transmitir dicha información, ya que las emociones suelen contagiarse o propagarse.

La importancia de la comunicación emocional.

1) Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.

2) Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente. De esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer.

3) La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo. Suele ocurrir que la persona con la que hablamos termina copiando inconscientemente nuestro estilo de comunicación.

4) Justificaremos más nuestros actos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.

Liderazgo.

El liderazgo es una actividad humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional, teniendo como base principal la comunicación.

La tarea del líder es desarrollar líderes. Esto es cada vez más relevante en momentos en que muchas personas saben más que su jefe. El jefe debe aprender a construir un equipo en que los especialistas tomen el liderazgo en las áreas que dominan con superioridad.

Afectos.

Cuando hablamos de la palabra afecto estamos haciendo referencia a un sentimiento en el que una persona siente simpatía por otra u otras, es una expresión de cariño, de amor, de amistad, con la que demostramos que alguien nos importa.

Autoestima es la valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí, esta valoración es normalmente positiva. Así, la psicología afirma que es la opinión emocional que las personas tienen de ellos mismos, y que no tiene que ver directamente con la razón ni la lógica. Es muy importante desarrollar, trabajar y mejorar nuestra autoestima diariamente, ya que nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos, lo que influye en nuestro comportamiento.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

Pilares de la autoestima:

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a sí mismo
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

Promoción de una sana autoestima.

El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.

En conclusión: La inteligencia emocional forma parte fundamental en nuestras vidas, porque a través de ella nos podemos comunicar de mejor manera para así llevar a cabo la sana y saludable convivencia con la sociedad y nos ayuda a ser mejores personas.

Fundamentos de Psicología/María Luisa Delgado Losada 2015/Editorial Médica Panamericana.