



Mi Universidad

ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO: Yadira Guadalupe Manzano Gálvez

TEMA: Inteligencia emocional

PARCIAL: I

MATERIA: Motivación y emoción

NOMBRE DEL PROFESOR: Guadalupe Recinos Vera

LICENCIATURA: Psicología

El poder de las emociones

Las emociones son reacciones que experimentamos ante un estímulo, es una alteración de corta duración, sin embargo, son bastante significativas en nuestra vida ya que influyen en cada paso o decisión que tomamos, por ello es muy importante saber gestionar lo que sentimos para vivir de manera más plena.

Hay ocasiones en las cuales no sabemos cómo nos sentimos y nos cuesta expresarnos por lo que terminamos reprimiendo nuestros sentimientos.

Ciertamente, existen emociones que aportan un sentimiento agradable como la alegría, la felicidad, el amor, el entusiasmo entre otras. Éstas son emociones positivas ya que movilizan y motivan al individuo, además la persona se siente con más energía y voluntad.

No obstante, también experimentamos emociones que nos conducen a sensaciones desagradables como la tristeza, la angustia, el miedo, el enojo, la culpa, entre otra. Al igual son emociones movilizadoras, pero en este caso las emociones mantienen a la persona en un estado de amenaza o dificultad.

Cuando percibimos una mayor cantidad de emociones positivas en nuestra vida tenemos una mayor sensación de bienestar y felicidad.

Si las emociones desagradables predominan tendemos a sentirnos estresados y angustiados los que nos conlleva a bloquearnos y a ver nuestras dificultades más grandes de lo que parecen impidiendo nuestro desarrollo emocional.

El término inteligencia emocional hace referencia a la capacidad de identificar las emociones en nosotros mismos y en los demás, comprenderlas, aceptarlas y regularlas de manera consciente; aunque parezca fácil realmente no lo es, saber cómo manejar las emociones y minimizar los impactos negativos que podrían traer a nuestra vida diaria puede ser bastante complicado.

La inteligencia emocional es un concepto que se ha vuelto cada vez más popular en los últimos años, y que, como ya lo había mencionado antes, se refiere a la habilidad de comprender y gestionar nuestras emociones, así como las emociones de los demás. Este concepto fue popularizado por el psicólogo y autor Daniel Goleman en su libro "Inteligencia Emocional", publicado en 1995. Desde entonces, la inteligencia emocional ha sido ampliamente estudiada y se ha demostrado que es un aspecto clave del bienestar y el éxito tanto en el ámbito personal como profesional.

La inteligencia emocional se refiere a la habilidad de comprender y manejar adecuadamente las emociones propias y de los demás. Es una combinación de habilidades cognitivas y emocionales que nos permiten reconocer y regular nuestras emociones, así como comprender e influir en las emociones de los demás.

El saber reconocer y manejar adecuadamente nuestras emociones es importante porque tiene un impacto significativo en nuestra vida diaria. Por ejemplo, las personas con una alta inteligencia emocional suelen ser más efectivas en la resolución de conflictos, mejoran sus relaciones interpersonales y manejan situaciones estresantes de manera más efectiva. También pueden tomar decisiones más acertadas y ser más efectivos en el trabajo y en la escuela.

Además, la inteligencia emocional también está relacionada con una mayor satisfacción en la vida, una mayor resiliencia ante los desafíos y una mayor capacidad para recuperarse de los fracasos. También puede ayudar a prevenir trastornos emocionales, como la ansiedad y la depresión, y mejorar la calidad de vida en general. Sin embargo, la inteligencia emocional no es algo con lo que nacemos, sino que se puede desarrollar a lo largo de la vida. Algunas formas en las que se puede mejorar la inteligencia emocional incluyen la práctica de la meditación, el autoconocimiento, la regulación de las emociones, la resolución de conflictos y la mejora de las habilidades de comunicación.

En otras palabras, la inteligencia emocional es un aspecto crucial de nuestra vida que nos permite comprender y regular adecuadamente nuestras emociones y las de los demás. Es un aspecto que puede mejorarse a lo largo de la vida y que tiene un impacto positivo en nuestra salud emocional y en nuestra vida en general. Por lo tanto, es importante prestar atención a la inteligencia emocional y trabajar en su desarrollo a lo largo de la vida.

Según algunos autores, la inteligencia emocional es;

“Es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia”
(Robert K Cooper).

“Es un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (Peter Salovey, Marc A. Brackett y John D. Mayer).

“Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas” (Daniel Goleman)

Retomando lo que dicen los autores, la inteligencia emocional es un concepto que se refiere a la habilidad de reconocer, comprender y manejar adecuadamente las emociones, tanto propias como de los demás. Esta forma de inteligencia es esencial para el bienestar emocional y para el éxito en el trabajo y en las relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional se compone de varias habilidades, como la autoconciencia emocional, la regulación emocional, la empatía y las habilidades sociales. La autoconciencia emocional permite a una persona comprender sus propias emociones y cómo estas surgen de su comportamiento. La regulación emocional permite a una persona controlar y modificar sus emociones de manera apropiada para adaptarse a diferentes situaciones. La empatía es la habilidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, mientras que las habilidades sociales son esenciales para construir relaciones saludables y manejar conflictos de manera efectiva.

En el lugar de trabajo, la inteligencia emocional puede ser un factor importante para el éxito profesional. Las personas con una mayor inteligencia emocional suelen ser más efectivas en la gestión de equipos, en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones. Además, también pueden ser más efectivas en la comunicación y en la construcción de relaciones saludables con colegas y superiores.

De igual manera, en el ámbito personal, la inteligencia emocional ayuda a las personas a entender sus propias emociones y a controlar su respuesta ante situaciones desafiantes. Esto puede mejorar la autoconfianza y la autoestima, lo que a su vez puede mejorar la calidad de vida. Además, la inteligencia emocional también puede ayudar a las personas a construir relaciones más satisfactorias y significativas

con amigos, familiares y parejas ya que las personas que poseen inteligencia emocional suelen ser mejores comunicadores, tienen más confianza en sí mismos y fomentan la empatía y el apoyo mutuo en sus relaciones, son más capaces de escuchar activamente y responder con empatía, lo que puede ayudar a construir la confianza y la comprensión mutua. Además, también son más capaces de resolver conflictos de manera efectiva y de mantener relaciones duraderas.

La salud mental es un aspecto importante de la vida, y la inteligencia emocional está estrechamente relacionada con ella. La inteligencia emocional nos permite comprender y regular nuestras emociones, lo que puede ayudar a prevenir el estrés y la ansiedad. Además, también nos permite manejar situaciones difíciles de manera más efectiva, lo que puede mejorar nuestro bienestar emocional.

Las personas con una alta inteligencia emocional tienen una mayor capacidad para procesar y manejar situaciones estresantes, lo que puede mejorar su salud mental. Además, también tienen una mayor capacidad para construir relaciones positivas y significativas, lo que puede mejorar su bienestar emocional y prevenir la soledad y el aislamiento.

Por otro lado, las personas con una baja inteligencia emocional pueden tener dificultades para comprender y regulación sus propias emociones, lo que puede llevar a reacciones impulsivas y negativas. Tienen dificultades para regular sus emociones, lo que puede llevar a la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales. Además, también pueden tener dificultades para construir relaciones satisfactorias y significativas, lo que puede aumentar su riesgo de aislamiento y soledad. Las personas que tienen una baja inteligencia emocional no acostumbran a lidiar de forma positiva con sus sentimientos. Suelen tragárselos y acumularlos, hasta que finalmente llegan a explotar, provocando sensaciones como tensión, estrés y ansiedad. Ignorar estas emociones hace que dañemos tanto nuestro cuerpo como nuestra mente.

En respuesta a esto es que muchas personas se han tomado el tiempo para investigar distintas estrategias para desarrollar la inteligencia emocional, algunas de ellas son las siguientes.

- Practicar identificar las emociones

Etiquetar e identificar las emociones más frecuentes y desarrollar conciencia sobre lo que recordamos haber sentido a lo largo del día.

- Autoevaluarnos antes de mirar a los demás

Para desarrollar la inteligencia emocional debemos observarnos y comprendernos antes que a los demás, podemos analizarnos a través de preguntas, tales como,

¿Soy feliz conmigo mismo? ¿Estoy en el camino correcto? ¿Estoy pensando de forma asertiva? ¿Existirán otras formas de abordar el asunto? ¿Cómo habría reaccionado yo? ¿Estoy motivado y me emociona lo que hago?

- Incorporar la empatía como un hábito

Si podemos ver el mundo a través de los ojos de los demás, podremos relacionarnos con las personas fácilmente, comprender sus acciones, comportamientos y demás, esto nos ayudará en el desarrollo de la inteligencia emocional. Agregar actos bondadosos en nuestro día a día, podemos empezar con el agradecimiento y la gratitud, tener conversaciones de corazón a corazón, escuchar a alguien que lo necesite, entre otras actividades. Fortalecer los lazos interpersonales nos ayudará a incrementar nuestras cualidades emocionales y sociales.

- Aprender a manejar nuestro estrés

Un estudio afirma que las personas que logran un éxito en su vida profesional lo obtienen porque son buenas en el trabajo y porque tienen una mayor conciencia emocional de los demás y de sí mismas, es decir, quienes tienen mayor claridad emocional, son mejores manejando su estrés. ¿Esto es importante? Es fundamental aprender a manejar este tipo de situaciones si queremos desarrollar la inteligencia emocional, ya que el agotamiento y las emociones negativas degradan las capacidades emocionales e influyen en la forma en la que te relacionas con otros.

- Entrenar la autoexpresión

“Las personas que pueden identificar y expresar sus pensamientos de manera efectiva, y de una manera socialmente aceptable, suelen tener una alta inteligencia emocional y autoeficacia” Teniendo en cuenta la cita anterior, para desarrollar la inteligencia emocional debemos entender que la autoexpresión y la inteligencia emocional van de la mano.

La autoexpresión implica enfocarse en la construcción de una comunicación asertiva, así como transmitir pensamientos de una forma empática y comprensible. Entrenar la autoexpresión es aprender a elegir la forma correcta de comunicarte con los demás, cómo nos sentimos y por qué, enfocado en la autorregulación y las buenas habilidades sociales.

- Desarrollar una mentalidad de crecimiento

La mentalidad de crecimiento nos ayudará a desarrollar nuevas formas de crecimiento, a nivel de inteligencia emocional, laboral, social, entre otras áreas.

Probemos cultivar pensamientos positivos como:

“al menos puedo intentarlo”;

“he dado mi mejor esfuerzo”;

“tengo con que enfrentarme a nuevos retos”;

“puedo aprender de mis errores y ser mejor cada día a través de ellos”, y

“soy capaz de reconocer a los demás”.

En conclusión, la inteligencia emocional es la capacidad de identificar, aceptar y controlar nuestras emociones y la de los demás, no es algo que traemos desde el nacimiento si no algo que aprendemos con el tiempo, aunque es complicado de aprender, hacerlo un hábito en nuestra vida es de bastante utilidad pues si logramos dominar nuestras emociones, podremos resolver cualquier conflicto tomando decisiones conscientemente y no basándonos en lo que sentimos en el momento.

La inteligencia emocional nos ayuda en diferentes ámbitos de nuestra vida, por ejemplo, en el ámbito laboral aumenta la resiliencia, es decir, aumenta la resistencia al estrés, existe una mayor capacidad para afrontar presiones, obstáculos y acontecimientos emocionalmente impactantes sin perder eficacia en el comportamiento.

En el ámbito social nos orienta a ser empáticos, a comprender los sentimientos de los demás y a aceptarlos tal cual son. Nos ayuda a desarrollar la escucha activa y a ser mejores comunicadores. Además, puede ayudarnos a establecer relaciones mas seguras y duraderas.

La inteligencia emocional también nos ayuda en nuestro desarrollo personal, nos apoya a entender nuestras propias emociones y a controlar las respuestas ante situaciones desafiantes, mejora nuestra autoconfianza y nuestra autoestima, lo que a su vez, mejora nuestra calidad de vida

Aunque son pocas las personas que se interesan en desarrollar su inteligencia emocional, en distintos sitios web podemos encontrar un sinfín de actividades o juegos que nos ayudarán a reconocer, aceptar y manejar nuestras emociones, como por ejemplo, preguntarnos por qué hacemos las cosas que hacemos; reflexionar e identificar nuestros sentimientos y emociones; hacer una lista de emociones diarias y

analizar cuántas de ellas son positivas o negativas, cuáles nos dominaron en el momento y qué provocó en ese momento; hacer ejercicios de respiración en momentos de estrés; etc.

Bibliografía

Jiménez Jiménez A. Inteligencia emocional. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2018. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2018. p. 457-469.

[blog/bienestar/inteligencia-emocional/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/](#)