



Universidad del sureste
Campus Frontera Comalapa

Licenciatura en psicología

Ensayo (inteligencia emocional)

MATERIA: motivación y emociones

DOCENTE: GUADALUPE RECINOS VERA

PRESENTA: SCHEYLI YASMIN PÉREZ MORALES

4° cuatrimestre

Frontera comalapa, Chiapas a

13 de febrero del 2023

la inteligencia emocional es fundamental para el ser humano como ayuda para poder reconocer sus propias emociones y la de los demás y también para adaptarse al ambiente en el que se encuentre. El individuo que tiene un buen control en sus emociones guía los pensamientos y su conducta, ajustando sus mismas emociones para adaptarse y conseguir un objetivo , dicho objetivos son de ayuda para que pueda alcanzar metas y adaptación como en la escuela, el trabajo, etc.

La inteligencia hace referencia a los aspectos cognitivos capaces de comprender y motivar a otras personas esta habilidad es gracias a el poder que tiene cada individuo en sus propias emociones.

En cada relación con alguien más de nuestro entorno es importante la inteligencia emocional ya que es el que ayuda a regular y manejar adecuadamente todas esas emociones que provoque cualquier tipo de situación

En el presente trabajo abarcare temas relacionados con la inteligencia emocional tanto como su función y algunas características importantes que nos ayude a saber cómo poder tener esa buena habilidad para poder reconocer y ajustar nuestras emociones en cada circunstancia que nos encontremos de igual forma ideas positivas para poder alcanzar una mejor inteligencia emocional y lo que puede pasar si nuestras emociones suelen ser negativas y que pasa cuando son positivas.

Comenzaremos explicando de donde se deriva la inteligencia emocional presentando así su definición y dando respuestas a interrogantes como ¿en que nos ayuda la inteligencia emocional a los jóvenes? ¿Qué importancia tiene el autoestima en la inteligencia emocional? ¿se gestionan de la misma forma las emociones positivas y negativas?

“El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional”

Habilidades blandas

Las emociones son estados de ánimo que van cambiando dicha situación se encuentren en el ser humano son importante para expresar aquellas reacciones fisiológicas del cuerpo como sentimientos, sensaciones y pensamientos.

De la psicología se deriva la inteligencia emocional encargada de entender y gestionar emociones tanto positivas como negativas. El surgimiento de dicha fue gracias a el psicólogo howard wardner en 1983 quien considera a los test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr una apreciación de la inteligencia quien formo dos elementos de la inteligencia emocional la interpersonal e intrapersonal y sus funciones son entender y comprender las propias emociones y el de los demás, dentro de esto se generaron diferentes test psicológicos que ayudan a la medición y comparar las habilidades emocionales facilitando calcular la inteligencia emocional de cada individuo.

La inteligencia emocional a sido de gran importancia para las relaciones y ayuda para conectar con otras personas, para la expresión de nuestros sentimientos como también para desafíos que se nos presente en cualquier situación como el trabajo, ante sierto grupo de personas, escuela, etc. Por esta razón es importante que podamos gestionar y tener la habilidad de controlar, administrar y entender cada tipo de emociones y asi tener un equilibrio que reduzca diferente problemas a los que nos enfrentamos a causa de nuestras emociones. La inteligencia emocional tiene dimensiones que forman una jerarquía que te explica para que son necesarias y esta enfatizada en cuatro ramas que son percepción emociona, facilitación emociona, comprensión emocional y regularización emocional cada una encargada de mejorara nuestras habilidades para un mejor entendimiento de como te ayuda la inteligencia emocional

Es importante saber que en cada parte de nuestra vida las emociones se van dando a flote, sabemos bien que cuando nacemos las emociones están fuera de nuestro alcance ya que no tenemos esa capacidad y habilidad para que nuestra mente procese ese tipo de información pero cuando nuestro cuerpo empieza a madurar junto con ella nuestro cerebro y el sistema nervioso lugar donde se origin las emoción. En los niños lo más importante de la inteligencia emocional es para que valla aprendiendo a enfrentar los retos de la vida y evitar sentimientos de frustración es entonces cuando los niños tienen que aprender de las emociones a saber cómo se sienten, como se llama cada una de ellas, a poder expresarla y a detectar como se sentirán los demás.

Esto ayudara a que el niño crezca con un buen conocimiento de como es y como es estar con diferentes estados de ánimos ya sea triste, feliz, enojado, etc.

Pero la inteligencia emocional es de suma importancia en el adolescente es en el momento de nuestra vida donde tenemos que aprender más de ellas ya que gracias a la maduración de nuestro sistema nervioso y cerebro las personas podemos detectar y gestionar nuestras propias y ajenas emociones. En las relaciones amorosas, familiares y de amigos las habilidades para el control de emociones son de suma importancia en el adulto. Lo positivo de tener una buena inteligencia emocional es que cuanto más inteligente social tengas, más feliz y fuerte serás, y mejores relaciones personales tendrás. (Daniel Goleman) en los adolescentes el nivel alto de inteligencia emocional aumenta la capacidad de afrontar la depresión y la ansiedad y sobre todo a enfrentar al mundo y los resultados son muy buenos ya que da como resultado un ser humano feliz.

El auto conocimiento es de suma importancia en el adolescente y en especial para saber identificar el tipo de emoción que siente sea positiva y negativa. Existen emociones que son difíciles de definir en un adolescente dicha razón el auto control es lo que ayuda que el adolescente tenga control de su yo interior y de sus sentimientos y así tengan la capacidad de actuar con respecto a lo que ellos sienten.

Pero claro como en cada situación hay emociones que tienen consecuencia, las emociones negativas son un factor de enfermedades mentales y físicas produciendo sensaciones desagradables y poco tolerantes que son difíciles de controlar. Las personas suelen rechazar este tipo de emociones ya que las identifican como malas e inadecuadas por lo cual prefieren no llegar a sentirlas evitando pasar momentos desagradables que puedan producir hábitos desagradables en nuestra vida. De ahí deriva la inteligencia emocional que ayuda a la regularización de actos y formas de actuar en cada situación de nuestra vida, la psicología es fundamental en la inteligencia emocional ya que te ayuda a manejar adecuadamente tus emociones.

El autoestima suele ser de gran ayuda, bueno existe la autoestima baja y alta cada uno con conceptos muy diferentes que suelen encargarse de manejar sentimientos de las personas. Para la autoestima alta las emociones son buenas encontramos una vida más plena y feliz sin trabas y manteniendo una estabilidad emocional que va acompañada de buenos ratos en la inteligencia emocional la buena autoestima. Existen miles de inteligencias que aportan a nuestra vida buenas enseñanzas donde aprendemos un sinnúmero de cosas existe la inteligencia musical, inteligencia interpersonal, inteligencia visual, etc. Cada una con una función esencial para el ser humano pero para eso lo que más importa es tener clara que la inteligencia emocional es la que más influye dentro de nosotros y dentro de toda ya que gracias a ella nosotros sabemos como sentirnos y comportar en cada circunstancia.

Las emociones positivas y negativas se gestionan de diferente forma ya que las positivas contrarrestan a las negativas, las positivas se relacionan con emociones agradables como el amor, la alegría, estar contestado, etc y a grandes rasgos las emociones positivas son menos gestionadas ya que lo único que puedes hacer es concentrarnos en la emoción y así poder aumentar. A diferencia que las emociones negativas son las que producen emociones desagradables como el miedo, la angustia, el enojo, etc. por lo cual al gestionarse nos damos cuenta que ambas emociones son necesarias pero están posicionados en diferentes conceptos una te ayuda en diferentes aspectos haciendo que tu vida y lo que hagas se de forma positiva mientras que la otra suele ser un poco complicada ya que abarca a grandes rasgos los problemas malos que conllevan a los malos ratos, puesto que las emociones negativas tienen una lista más larga de cómo gestionarse como intentar que no nos domine, expresar lo que sentimos, observar, prestar atención a como nos sentimos, etc. Puesto que por todas estas diferencias sabemos que las emociones negativas y positivas suelen gestionarse por separado y no de la misma forma.

Daniel Goleman habla de la inteligencia emocional en uno de sus libros explicando que esta -no depende necesariamente de las emociones, si no también de un correcto pensamiento y desarrollo emocional-, comentando que este tipo de inteligencia consiste en alterar las emociones con respecto a diferentes estímulos del entorno y que se relacionan con la reacción que una persona tiene enfrente de ellos, que a veces suelen ser más impactante que las emociones.

Para las personas que tienen un alto grado de inteligencia emocional tienen esa habilidad de saber cómo se sienten, como pueden afectar a otras personas y tienden a estar felices en un mayor tiempo, las personas que suelen tener inteligencia emocional pueden ser más aptas para estar en frente y ser líderes. Según Daniel Goleman la inteligencia emocional tiene cinco elementos claves el autoconocimiento, autorregulación, auto motivación, empatía y habilidades sociales cuyos elementos son vistos en personas con un alto grado de inteligencia emocional.

Se ha considerado que la inteligencia emocional se trata de una habilidad que no solo se adquiere de nacimiento si no que también se adquiere a lo largo de nuestra vida, pero te preguntarás ¿Cómo podemos saber si nuestra inteligencia es alta? O ¿Qué podemos hacer para que nuestra inteligencia emocional sea más hábil?

La inteligencia emocional no es más que la capacidad de nuestra mente para percibir, expresar y regular las emociones de forma eficaz, dado que podemos desarrollarlo y para eso existen pasos que podemos llevar a cabo en nuestra vida diaria cuando necesitemos mostrar o cuando experimentemos que una emoción saldrá a flote por ejemplo, el desarrollar la inteligencia a través de la motivación esto consiste fundamentalmente en alcanzar metas ya que permite tener disposición ante oportunidades y situaciones de la vida dándote la oportunidad de desarrollar tu inteligencia emocional, por otro lado algo que nos ayudara para nuestra inteligencia emocional será desarrollar habilidades sociales ayudando a relacionarnos con otras personas mientras así interactuamos con las emociones de con quién te encuentres, otro paso muy importante es aprender a gestionarte si somos conscientes de nosotros mismos y asumimos responsabilidades de nuestros propios comportamientos nos permitirá desarrollar la inteligencia emocional de forma adecuada. Existen un sinnúmero de cosas que puedes hacer para tener un alto grado de inteligencia emocional por esa razón debemos estar informados.

Después de todo nos damos cuenta que la inteligencia emocional es un punto clave que promueve que las relaciones e interacciones sean exitosas y tener un control correcto en nuestras reacciones ante todo lo que se nos presenta tanto en lo negativo y positivo es por dicha razón que debemos ser hábiles y saber el control que tenemos ante las emociones que se presenten a lo largo de nuestra vida y así tener un equilibrio en nosotros mismos.

Saber equilibrar nuestra inteligencia emocional es saber cómo reaccionar y como saber controlar sentimientos, emociones y ayudarnos a motivarnos además te ayuda a que te conozcas y a tener un auto control favoreciendo en lo nuestra vida profesional y personal. Es por lo mismo que tenemos que trabajar nuestro cerebro y tener control en que decimos, como actuamos y que damos a demostrar para al final lograr ser una persona madura que sabe el control en si mismo y crear hábitos positivos.

Tenemos que creer que somos inteligentes para alcanzar metas esperadas y saber cómo serán reacciones dadas dentro de cualquier circunstancias tener esa habilidad de saber como poder sentirnos y como demostrarlo para no tener un desagrado con alguien mas por culpa de lo damos a demostrar, es por este caso que lo mas importante de la inteligencia emocional es saberla llevar y aprender a cómo controlar nuestras emociones.

Nosotros como humanos poseemos diferentes tipos de sentimientos que nos ayuda a la expresión nuestras emociones.

Referencia

GOLEMAN, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books (trad. cast.: Inteligencia Emocional. Barcelona: Paidós, 1997).

GOLEMAN, D. (1999). La práctica de la Inteligencia Emocional. Barcelona: Paidós

http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf