



Mi Universidad

ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO: KAREN YARENI HERNANDEZ MALDONADO

PARCIAL:1

NOMBRE DEL TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL

NOMBRE DE LA MATERIA: MOTIVACION Y EMOCION

NOMBRE DEL PROFESOR: GUADALUPE RESINOS

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA GENERAL

CUATRIMESTRE: 5

La inteligencia emocional

introducción

La inteligencia emocional es conocida como 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; es quizá la causa por la que algunas personas con un coeficiente intelectual alto, son aventajadas por otras con un coeficiente intelectual menor.

La inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad necesaria para el buen funcionamiento de la persona, una habilidad que le proporciona conocer sus estados emocionales, pensar las emociones y comprender y controlar sus respuestas emocionales y de comportamiento.

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en nosotros mismos y en los demás. La inteligencia emocional no consiste en sofocar las emociones, sino más bien en saber dirigir las y equilibrarlas. La inteligencia emocional es una fuerza potente en sí misma, y es indispensable para poder llevar a cabo ciertas actividades relacionadas con la mente: control de calidad, desarrollo de competencias, valoración; entre otras.

Este ensayo hablara de la importancia de la inteligencia emocional así como también destacara algunos puntos importantes como el concepto y la importancia en la vida diaria. El propósito del ensayo es conocer mas de este concepto de la inteligencia emocional, identificar algunos ejemplos que ocurren en la vida así como profundizar sobre el tema. Este ensayo se basa en conceptos y punto de vista personal del tema, la inteligencia emocional.

Desarrollo

Empezaremos por describir: **inteligencia** y **emoción**

Inteligencia. Es la capacidad de adquirir conocimiento y de utilizarlo en situaciones novedosas. Se manifiesta en una conducta adaptativa dirigida a unos objetivos. **Emoción.** Es el conjunto de cambios que se producen en el estado corporal de una persona, inducidos por los terminales de las neuronas situadas en diferentes órganos del cuerpo y que están controlados por determinadas áreas del sistema cerebral, las cuales a su vez responden al pensamiento del sujeto.

Resaltado ambas definiciones decimos que inteligencia emocional es uno de los conceptos clave para el ser humano. Este concepto ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar nuestros sentimientos.

En mi opinión defino inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, aceptar nuestras emociones para conseguir nuestras metas y para relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Es importante saber controlar nuestras emociones, ya que de esto depende el tomar las decisiones adecuadas y resolver problemas de una manera efectiva. Por otro lado, no solo permite conocer y reconocer la forma en que percibimos las situaciones y cómo éstas nos afectan, sino que al tener un mejor control de las emociones podremos regularlas y canalizarlas.

Vivimos día a día de emociones que se nos presentan durante el día a veces nos pone n felices a veces tristes o frustrados pero son cosas con las que debemos luchar conocernos a nosotros mismos puede ser complicado y controlar nuestras emociones lo son a un más presentamos nuestras emociones en todas partes en la escuela, en la sociedad, en la familia, que a veces nos hacen hacer cosas que no queríamos hacer pero no pudimos controlarlas es muy fácil frustrarnos pero muy difícil controlarlo . Nuestras emociones son maravillosas ya que gracias a ellas podemos sentir, ponernos metas , vivir plenos en esta vida .

Es muy importante aprender a observarnos y conocernos mejor porque, a pesar de que vivimos veinticuatro horas al día con nosotros mismos, hay emociones que nos cuesta reconocer o directamente no queremos hacerlo porque, al reconocerlas, nos generan frustración. Además las emociones suelen aparecer mezcladas y nos resulta complicado identificarlas. Por eso hay que aprender a observarnos, para así, poder ponernos delante de lo que sentimos. Para lograr esto podemos utilizar técnicas que nos ayuden a ser conscientes de nuestras emociones, como por ejemplo un diario, dibujar nuestras emociones entre otras.

A medida que vayamos siendo conscientes de lo que sentimos nos va a resultar más fácil elegir cómo actuar de una forma más adecuada en cada momento seremos un poco más conscientes de nosotros mismos. Lo importante es intentar aprender algo de esas situaciones para que, poco a poco, vayamos consiguiendo un mejor autocontrol emocional. Y es que no debemos sentirnos culpables por lo que sentimos, pero sí debemos hacernos responsables de lo que hacemos con ello.

La inteligencia emocional se convierte en el punto clave que promueve a que las relaciones e interacciones se realicen con éxito y además resulten beneficiosas para todas las partes involucradas, aminorando la presencia del estrés y aspectos negativos como la ansiedad, la ira y la depresión.

Es importante reconocer y conocer nuestras emociones ya que Nos ayuda a construir mejores relaciones. Esto se debe a que el ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a hablar claramente sobre nuestros sentimientos, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Si reconocemos nuestras emociones o tenemos la capacidad de controlarlos nos ayuda a evitar fracasos , problemas con algún más , frustración o incluso culpa con nosotros mismos por hacer cosas sin pensar, cuando llegamos a contralrarlas vivimos más plenos aún que también aprendemos de ellas ya que nos deja marcado recuerdo s que podemos recordar a largo tiempo como un momento feliz ,un momento incómodo o un momento triste pero que siempre nos deja marcado en la vida .nos costará controlarlas ya que como seres humanos cometer errores y aprender de ellos en la vida siempre a Sido un “Actuó y después razonó”

Las emociones van y vienen. La mayoría de nosotros sentimos muchas emociones diferentes a lo largo del día. Algunas duran solo unos pocos segundos. Otras pueden durar un poco más, provocando un estado de ánimo. Las emociones pueden ser leves, intensas, o cualquier opción en el medio. La intensidad de una emoción puede depender de la situación y de la persona. No existen buenas o malas emociones, pero sí formas buenas y malas de expresar las emociones o actuar sobre ellas. Aprender a expresar las emociones de formas aceptables es una habilidad separada, el control de las emociones, que se basa en poder comprender las emociones.

Algunas emociones son positivas: como sentirte feliz, cariñoso, seguro de ti mismo, inspirado, alegre, interesado, agradecido, o incluido. Otras emociones pueden parecer más negativas: como sentirte enojado, resentido, asustado, avergonzado, culpable, triste o preocupado. Tanto las emociones positivas y negativas son normales.

Todas las emociones nos dicen algo acerca de nosotros mismos y de nuestra situación. Pero a veces nos resulta difícil aceptar lo que sentimos. Podemos juzgarnos a nosotros mismos por sentirnos de cierta manera, Por ejemplo como cuando nos sentimos celosos, por ejemplo. Pero en lugar de pensar que no debemos sentirnos de esa manera, es mejor darse cuenta de lo que realmente sentimos.

Tratar de evitar los sentimientos negativos o fingir que no nos sentimos de la forma en que lo hacemos puede ser frustrante. Es más difícil superar sentimientos difíciles y que puedan desaparecer si no nos enfrentamos a ellos y tratamos de entender por qué nos sentimos de esta manera. No tienes que vivir obsesionado con tus emociones o hablar constantemente de cómo te sientes. La conciencia emocional significa simplemente reconocer, respetar y aceptar tus sentimientos a medida que ocurren.

Las emociones son alarmas internas, presentes en nuestro cerebro desde el momento en que nacemos. Nos sirven para sobrevivir, adaptarnos y defendernos. Funcionan como guía para recorrer nuestra vida, nos mantienen informados de lo que está ocurriendo, a la vez que nos preparan para la acción. Sin embargo, el éxito de su misión dependerá de la habilidad que tengamos para regularlas (disminuir la intensidad, frecuencia y duración) y así, poder reflexionar y tomar mejores decisiones. Esto nos recuerda, que las emociones no debemos catalogarlas como buenas o malas; lo importante es qué hacemos con ellas y cómo las gestionamos. Para poder abordar nuestras emociones, lo primero tenemos que hacer es conocerlas.

Existe muchas ideas erróneas que nos dicen que lo importante es sentirse siempre bien. Esto nos lleva a tratar de evitar, a toda costa, lo que se suelen llamar emociones negativa. Las emociones se suelen calificar como positivas o negativas, cuando en realidad no son ni buenas ni malas. Más bien podrían clasificarse como agradables o desagradables, y considerarse como adaptativas o des adaptativas, adecuadas o inadecuadas, dependiendo del momento en que surgen, su intensidad y la manera en cómo nos afectan.

Las emociones son propias del ser humano. Todas cumplen funciones importantes para la vida, y todas son válidas. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta y cada persona experimenta una emoción de forma muy particular, dependiendo de su carga genética, sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta, que hacen que perciba e interprete la realidad de manera diferente a los demás.

Recuerda que luchar contra nuestras emociones, aumenta nuestro malestar y hace que nuestra atención y energía se centren en la emoción y no en la solución del problema. Lo mismo sucede cuando nos enfocamos en negarlas o en quejarnos de ellas.

Conclusión

La inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y motivarse, eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal. lograr una personalidad madura, es decir rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales, la Inteligencia emocional ya no depende del corazón depende de las capacidades intelectuales superiores de la persona.

La inteligencia emocional consiste en controlar las emociones y saber la causa que genera los diferentes sentimientos como la ansiedad, la ira, la tristeza, entre otros, así como asumir las consecuencias de nuestras decisiones y actuaciones con la finalidad de buscar soluciones y mejorar de esta manera las relaciones sociales.

Al igual que cualquier otra cosa en la vida, cuando se trata de emociones, todo mejora con la práctica. Recuerda que no hay buenas o malas emociones. No juzgues tus sentimientos, solo sigue notando y dándoles un nombre.

Bibliografía

- Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

- **Inteligencia Emocional (1995)**

