



## **Mi Universidad**

**NOMBRE:**

**NANCY ALIDAHÍ ROBLERO PEREZ**

**NOMBRE DEL TEMA:**

**MOTIVACION EMOCIONAL**

**PARCIAL: 1 ER**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**GUADALUPE RECINOS**

**NOMBRE DE LA MATERIA:**

**MOTIVACION Y EMOCION**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:**

**PSICOLOGIA GENERAL**

**FECHA DE ENTREGA:**

**13/02/2023**

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para la inteligencia emocional se podría decir que se refiere a las habilidades de las personas para que pueda entender, usar y administrar las emociones, en cada situación que se presenta en la vida diaria. Estas habilidades de las emociones se empiezan a obtener desde que nacemos a lo largo de la vida, esto consiste en la motivación que nosotros nos brindamos y cómo podemos manejar las emociones.

**Según dijo Daniel Goleman “es la capacidad para reconocer los sentimientos y las emociones de los demás, motivarnos a nosotros mismos, como en las relaciones humanas”.**

Para que la inteligencia emocional sea desarrollada, lo primero que hacer es reconocer cuales son nuestras emociones, todo lo que sentimos ante dicho momento que estamos, comprender de dónde proviene y por qué , para luego poder controlarlas.

Debemos tener también habilidades para manejar las emociones o estar conscientes de nuestras propias emociones. Lo que uno más necesita es la motivación de uno mismo para poder lograrlo y reconocer las emociones de los demás, sentir esa empatía hacia ellos para así poder tener una relación saludable.

La función del sentimiento sostiene todo lo que nos hace ser felices como también infelices a cada uno de nosotros reconocemos la realidad cuando convivimos con ellas. Una de las funciones del sentimiento podría ser: Aprender a diferenciar lo que nos gusta o lo que nos disgusta, reconocer cuál de las emociones sentimos en el preciso momento.

Para el siguiente paso podría ser ¿qué son las emociones? son respuestas o reacciones que da nuestro cuerpo ante cualquier cambio que sucede en nuestro entorno tanto como en nosotros mismos, desde el punto de vista del cuerpo, las emociones son estados funcionales dinámicas del organismos, que implican la activación de grupos particulares del sistemas efectores, endocrino y muscular y sus correspondientes estados o vivencias objetivas.

Los niveles de las emociones son los llamados fisiológicos, estos son los cambios en el cuerpo, como podría ser en el ritmo cardiaco, respiratorio, la aumentación de la sudoración y sequedad en la boca. el otro nivel es el cognitivo permite reconocer las emociones que está experimentando, para poder interpretarlas y valorarlos.

El modelo de Alba Emotig que es formulado por Susana Bloch, refleja las emociones básicas para la vida social humana y las emociones según el autor dice que son principales para nuestro desarrollo las cuales son:

**Enfado:**

Enfado con las personas por haber traspasado los límites, enfado con nosotros mismos por no hacer bien alguna cosa.

**Miedo:**

Es una amenaza para nosotros, para nuestro bienestar físico como también emocional y social. El único capaz de mostrar un comportamiento de coraje ante el miedo es el ser humano.

**Alegría:**

Es lo que motiva a aprender nuevas posibilidades, nuevos retos en la vida, la alegría es una de todas las emociones positivas que nos da un buen humor alegre.

**Tristeza:**

Todo se debe a una pérdida ya hecha en el momento o a una que ya está anticipada y siente que ya está por suceder.

**Ternura:**

Esta se da ante seres vivos o personas con quienes aceptamos o apreciamos ante el momento.

Las emociones se clasifican de dos tipos la primera son:

- ❖ **Emociones primarias:** Son las que se adaptan con lo que le rodea, podría ser ante una amenaza o la tristeza de una pérdida, son las que ya han pasado y ya dejaron de ser en el presente y ya no existen, solo podría decirse que hay recuerdos.

❖ **Emociones secundarias:** Son reacciones que se dan a la defensiva ante una agresión.

La fuerza de las emociones son pertenecer a personas que nos hacen sentir amados y tener independencia con otros, tomar buenas decisiones, siendo conscientes ante el problema y ser responsables honrando los valores. Liberar toda la creatividad que tenemos para poder enfrentar lo que se presenta.

Muchas veces resistimos a aceptar la realidad tal y como es, podemos afrontar nuestras emociones de dos formas:

“El modo hacer” Debemos crear un plan para poder afrontarlo.

“El modo ser” Aceptar la situación sin resistirnos ni tener la capacidad de cambiar.

Debemos abrirnos a las emociones, tomar conciencia, reflexionar y poner nuestra atención en el aquí y el ahora y comunicarnos emocionalmente. La inteligencia emocional aumenta lo que es la resiliencia podría decirse que aumenta la resistencia a no tener estrés, tiene una capacidad para afrontar obstáculos o todo lo que es emocionalmente.

Las personas con alta inteligencia emocional desarrollan mejor sus emociones, tienen buenas estrategias para afrontar lo que les transcurre, tienen creatividad ante todo y liderazgo, muestran mucha empatía y afecto, conocen sus limitaciones y desarrollan sus habilidades.

La regulación emocional es como un proceso interno que ayuda a controlar y evaluar reacciones que hacemos para que así podamos alcanzar nuestros objetivos y metas.

Para tener un buen crecimiento intelectual es necesario saber cual es lo agradable y desagradable, tener algunas estrategias para eliminar, mantener o cambiar las emociones. Siempre se deben hablar de las emociones, expresar las emociones positivas hace contagiar a las personas y fortalece un vínculo en la sociedad y expresar las formas negativas, si expresamos vamos a tener una comunicación fluida y fortalece el bienestar emocional.

algunos beneficios de la inteligencia emocional muy importante que debemos tener en cuenta es :

mejora la toma de decisiones, nos proporciona confianza en uno mismo ,nos ayuda a encontrar nuestras fortalezas y también las debilidades para que a través de eso poder crecer y mejorar , y poder tomar decisiones en la vida.

mejora las relaciones interpersonales, a través de eso nos ayuda a ser personas sociables, . también nos ayuda a dormir mejor, es el que mejora el bienestar y nos ayuda a conciliar el sueño , ya que no las malas emociones provoca ansiedad y nos genera problemas.

el manejo de los conflictos ,podemos decir que los conflictos son una diferencia de opiniones o intereses de cada persona y lo podemos encontrar en cualquier área de la vida tanto familiar, laboral. Se podría decir que su presencia ya se presenta una dificultad podría ser por la presencia del estrés, en la forma que se genera la respuesta.

Los conflictos se obtienen de una carga emocional que se puede identificar a la persona . una herramienta positiva para manejar los conflictos sería con el uso de la inteligencia emocional, esta puede tomar las decisiones de una manera más sencillas y también adecuadas la importancias es como nosotros reaccionamos hacia ellos, encontrar una solución sin desgastarse y sin preocupaciones que sea todo fluido . Encontrar el equilibrio de las emociones nos ayuda a tener una mejor vida.

muchas de las personas han desarrolladas sus capacidades de inteligencia emocional , en el manejo de los conflictos, que se podría decir que son negociadores, que tratan bien a las personas que son difíciles de entender y controlar las emociones de acuerdo a sus expectativas, podría ser con diplomacia o debates y discusiones abiertas , aportando beneficios tanto como para ellos y para las persona involucrados.

Muchos han llegado a conclusiones de que el éxito depende de varios factores, para la capacidad de interactuar con las personas y también muchas técnicas.

“ el capitán humano debe tener la capacidad de trabajar con otras personas de manera óptima, por lo que se hace imprescindible invertir en mejorar la inteligencia emocional, que se traduce en estrategia que facilita adecuarse a las exigencias del entorno en que se encuentra inmersa”.

las personas con mayor dominio emocional tienden a ser más fáciles o normales las actividades que se presentan en la vida.

la inteligencia emocional es muy importante en la vida de las personas, estar en equilibrio en una reacción emocional, saber y controlar los sentimientos, conocerse y motivarnos eso nos da la capacidad de ser mejores personas, con mejores relaciones, lo que haremos en nuestra vida personal tanto como en la profesional.

la inteligencia emocional ya no proviene del corazón si no de las capacidades intelectuales superiores del hombre, ya que un cerebro primitivo como el sistema límbico debe supeditarse a un cerebro más avanzado.

si tenemos más control de nuestro cerebro, más rápido serán nuestras conexiones entre el cerebro más avanzados , y la corteza cerebral mucho más inteligente emotivamente .

Para lograr las conexiones tenemos que crear hábitos positivos sobre las emociones, lo que logrará que nuestras sinapsis sean mejores y más rápidas.

desarrollar la inteligencia emocional nos hará mejores personas, y nos ayudará a que las demás personas lo sean.

El aprendizaje emocional dura toda la vida, es como una tarea que involucra a todas las personas, sin importar el contexto en donde se desarrolle.

ya comprendemos que la inteligencia emocional, todos estamos en ello, empieza desde que nacemos, y nunca dejamos de aprender , solo nos queda de lidiar con ello saber expresar las emociones para así tener una mejor vida, y ser mejores personas tanto como para nosotros mismos como para la sociedad.

Sabemos que eso durará para toda nuestra vida, para poder hacernos felices y mejores cada día.

Reconocer nuestros sentimientos que se presentan al momento, es una buena idea para ser mejores, y así poder lidiar con los conflictos que se nos dan y poder sobrevivir. y motivar también a las personas que nos rodean.

#### REFERENCIA

Goleman D, laterin L. inteligencia emocional infantil y juvenil. Madrid Aquilar .2009

Goleman D. el cerebro y la inteligencia emocional. Barcelona; ediciones B, S.A 2012

Levi N. la sabiduría de las emociones ed. Barcelona edicion granja 1999

Steiner C. La educación emocional. Buenos Aires Javier Vergara editor , 1998