



NOMBRE DEL ALUMNO: ESTEFANÍA DE JESÚS GONZÁLEZ  
MARTÍNEZ

NOMBRE DEL TEMA: ENSAYO DEL MANEJO DE SENTIMIENTOS Y  
EMOCIONES; E INTELIGENCIA EMOCIONAL

PARCIAL: 1

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: DERECHO

CUATRIMESTRE: 6 CUATRIMESTRE

PICHUCALCO, CHIAPAS A 26 DE JULIO DEL 2023

## **MANEJO DE SENTIMIENTOS, EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

En este ensayo abordaremos el manejo de los sentimientos y emociones de las personas, asimismo la diferencia que existe entre ambos conceptos.

Por consiguiente, conoceremos cuales son los sentimientos básicos que posee el ser humano, los cuales, de cierta manera, lo ayudan a sobresalir en el ámbito social, entre otros aspectos, así como también, cuáles de ellos, son los que obstaculizan el desarrollo del ser humano.

Asimismo, conoceremos los tipos de emociones del ser humano, ya que, las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales; por ejemplo, la amígdala, que es la que manda señales a diferentes lugares del cerebro, tema que más adelante abordaremos de manera más amplia.

Por último; hablaremos acerca de la inteligencia emocional, es decir, explicaremos de manera detallada, como es, que el ser humano es capaz de llegar a controlar sus propias emociones o sentimientos, así como las características de dicha inteligencia, ya que no todas las personas son capaces de poder controlar sus emociones.

Es por ello, que las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo (UDS)<sup>1</sup>, es decir, estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es por ello, que la emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos al entorno en el que nos relacionamos, y, como tal, no puede observarse directamente, es así, como su comprensión nos lleva a explicar qué nos pasa cuando reaccionamos ante determinados estímulos, sean éstos externos o internos y por qué lo que hacemos.

La Emoción como proceso implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional). Además, la Emoción tiene efectos motivadores y su función primordial es la adaptación del individuo a un entorno en continuo cambio<sup>2</sup>. (Sánchez, 2010). Es por ello, que cada perspectiva

---

<sup>1</sup> Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales.

<sup>2</sup> La emoción como proceso implica una serie de condiciones y diversos niveles de procesamientos cognitivos.

se ha dedicado a estudiar los diferentes aspectos, lo cual, ha dado origen a una metodología y una serie de principios explicativos propios.

Es así, como todo este proceso, nos lleva al estudio del sistema cerebral, ya que es la parte fundamental de todo este proceso, que se encarga de distribuir las emociones al ser humano; cierto es también, que uno de los circuitos cerebrales relacionados con la distribución de las emociones es la amígdala, que como bien sabemos, es la encargada de enviar señales en diferentes lugares del cerebro, asimismo, es parte clave en la adquisición del miedo y en los procesos de aprendizaje emocional, es por ello, que desempeña un papel muy importante en los estímulos de cada persona.

Ahora, como ya sabemos en qué consisten las emociones, hablaremos acerca de los sentimientos, que son, la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional; es decir, los sentimientos son reacciones normales de nuestro cuerpo y aparecen sin pedirnos permiso<sup>3</sup> (Montañés, 2005); esto es, porque muchas veces se presentan cuando no los esperamos, y luego desaparecen, es por ello, que se dice que los sentimientos son algo momentáneo y que van cambiando; por ejemplo, si alguien nos dice: que hubo un accidente, podemos sentir miedo o preocupación, pero si después de un lapso de tiempo considerable nos dicen que no hubo heridos, nos podemos sentir tranquilos o contentos porque nadie salió herido, es así, como sin pensarlo, cambiamos de un instante a otro de sentimientos; es así, como se llega a la conclusión, de que los sentimientos son el resultado de los procesos mentales que ocurren inmediatamente después de experimentar una emoción. Es así, como surgen los sentimientos básicos del ser humano los cuales son: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor<sup>4</sup>. (Marcelo Antoni)

Ahora bien, como ya sabemos la diferencia entre emociones y sentimientos, entonces podemos saber a ciencia cierta, que existen algunos sentimientos que no permiten el sano desarrollo del ser humano dentro del medio en el que se encuentra, un claro ejemplo, es que hoy en día la sociedad se ha encargado de imponer, el hecho de que cada persona debe de tener un status económicamente alto, es decir, las personas con mejor status económico, son quienes pertenecen a la clase alta y exclusivamente pueden estar dentro de su círculo social, las personas cuya economía sea igual a la de ellos, es por ello, que muchas personas que no logran tener el mismo nivel económico, caen en depresión, ya que, los invade una enorme tristeza por el hecho de que se mentalizan que nunca podrán salir adelante o superarse, es

---

<sup>3</sup> Los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal.

<sup>4</sup> Los sentimientos básicos del ser humano son: el miedo, el enfado, la tristeza, la alegría y el amor.

por ello, que hoy en día hay muchas personas inseguras, ya que, ellos mismos, forman ese sentimiento negativo, el cual hace que duden de su capacidad y esto conlleva, a crear sentimientos que obstaculizan, su sano desarrollo dentro de su entorno social. Sin embargo, así como existen sentimientos negativos, existen sentimientos que ayudan al sano desarrollo del ser humano, como son: la alegría, el gozo y la satisfacción.

Por consiguiente, todos hemos oído decir que el Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida; por lo que, anteriormente, se decía que la persona que tuviera una alta puntuación en algún test o exámen, era porque tenía un IQ muy elevado, es decir, era mucho más inteligente que las personas que no obtuvieran una puntuación muy elevada. Sin embargo, con el paso del tiempo, se realizaron varias investigaciones, lo que dio origen a la Inteligencia Emocional, la cual surgió como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, esto, derivado de que, para él existían habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, académico, social y personal<sup>5</sup>. (GOLEMAN).

Es por ello, que el psicólogo antes mencionado, decía que existía la inteligencia tradicional, que es la que se basaba en quien tenía un IQ muy elevado, aunado a ésta, se encontraban las capacidades emocionales adquiridas, es decir, que dichas emociones no se adquirían de forma innata, sino que con el paso del tiempo, el ser humano iba aprendiéndolas dependiendo de como el mismo se desenvolvía dentro de su entorno y por último, estaban aquellas que se basaban en el reconocimiento y dominio de las emociones, es decir, que existen personas, que pueden controlar sus propias emociones, así como también, existen personas que pueden percibir los sentimientos de los demás y llegan a un punto o situación en la cual generan empatía con el prójimo e incluso llegan a ser solidarios con ellos; es por esa razón, que para mí, la inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones adecuada y adaptativamente, ya que el ser humano es capaz de crear la habilidad de regular o controlar sus propias emociones así como la de los demás; y es así como surge una buena comunicación emocional, ya que, como se menciona con anterioridad, somos capaces de poder convencer o incluso cambiar el estado de ánimo de una persona, por eso, es que hoy en día debemos de ser mas empáticos con las personas que nos rodean, ya que no tenemos la certeza de que el otro esté pasando por un buen momento.

---

<sup>5</sup> El coeficiente intelectual es un indicador para saber si la persona será exitosa en su vida.

Dentro de la inteligencia emocional, también surge la figura de liderazgo, la cual, como bien sabemos se emplea más, en el ámbito laboral, ya que se basa tanto en las actitudes como en las aptitudes del ser humano. Por eso, la persona que sea líder en su ámbito laboral debe de tener ambas, para efectos, de que, sus compañeros puedan sentirse motivados y realizar de manera correcta su trabajo, ya que, un buen líder, no es sinónimo de jefe, sino, que el líder es la persona que tiene la capacidad para poder liderar a un grupo de personas y hacer que todos salgan a flote, reconociendo siempre el esfuerzo de cada uno.

Otro concepto que surge dentro de este tema, es el afecto, el cual, para la psicología, es un elemento de carácter relacional, en el cual las personas experimentan emociones de cariño o de unión hacia algo o alguien, en otras palabras, se refiere a la susceptibilidad que tiene alguien ante las alteraciones que perciben del mundo, sea real o simbólico., por lo que, el afecto puede ser de manera permanente o temporal.

Asimismo, se va generando, el autoestima, el cual es la confianza y la seguridad que uno mismo tiene, para poder tomar decisiones en cualquier ámbito y sobre todo, con responsabilidad, ya que, el autoestima, es parte de nuestra identidad personal, lo cual, hace que a modo de que van pasando los años, nosotros nos respetemos y valoremos, ya que, de igual forma, nuestra autoestima es un factor muy importante para nuestra imagen o forma de ser, y sobre todo, hace que las demás personas nos respeten o no. Es bien sabido, que para que mantengamos nuestra autoestima al cien, debemos vivir conscientemente, aceptarnos tal y como somos, ya que pienso, que no existen o bien, el ser humano no tiene la necesidad de aparentar algo que no es, ya que no hay nada mejor que ser uno mismo y transmitir nuestra esencia a los demás.

Para terminar con nuestro ensayo sobre las emociones, sentimientos y la inteligencia emocional, vamos a recalcar, que conforme pasan los años, las perspectivas de cada uno de estos conceptos van cambiando, ya que, como se mencionó, en estos últimos años, ha influido mucho la sociedad, más que nada, el concepto que estos mismos quieren darles, a base de un status económico.

Por consiguiente, hemos aprendido a diferenciar cada uno de estos conceptos, lo cual, nos permite entender de forma más clara, como surgen cada uno de ellos, asimismo, creamos un poco más de conciencia sobre cómo ser un poco más empáticos con nuestros semejantes, situación, que puede ayudar a que la perspectiva de las personas vaya cambiando, tal vez, no en su totalidad, pero si podemos, llegar a ser un poco más humanos o empáticos .

## **REFERENCIAS:**

- GOLEMAN, D. (s.f.). *INTELIGENCIA EMOCIONAL*. KAIRÓS. Recuperado de [http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia\\_emocional\\_daniel\\_goleman.pdf](http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf) el 26 de julio del 2023
- Marcelo Antoni, J. Z. (s.f.). *Emociones Básicas*. Recuperado de [https://arodi.yolasite.com/resources/Las\\_cuatro\\_emociones\\_basicas\\_Pg\\_1\\_77.pdf](https://arodi.yolasite.com/resources/Las_cuatro_emociones_basicas_Pg_1_77.pdf) el 26 de julio del 2023
- Montañés, M. C. (2005). *El proceso emocional. Psicología de la emoción*. Vaalencia. Recuperado de <https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf> el 26 de julio del 2023
- Sánchez, E. G.-A. (2010). *Psicología de la emoción*. Recuperado de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf> el 26 de julio del 2023