



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán*

*Nombre del tema: inteligencia emocional*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: nutrición en obesidad y síndrome metabólico*

*Nombre del profesor: Enrique Eduardo Arreola Jiménez*

*Nombre de la Licenciatura: nutrición*

*Cuatrimestre: 6to*

*Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 06/07/23*

# Introducción

En este ensayo se tocarán temas acerca de las emociones, como es que las manejamos y como es que nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones. Para que nos ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y mejorar conflictos. Sabiendo manejar cada una de ellas de una manera inteligente y capaz, ya que nos permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el trabajo, tomando en cuenta la importancia de aprender a controlar nuestras emociones para alcanzar el éxito.

# Objetivo

El objetivo de este ensayo es poder ver que tan importante es saber manejar nuestras emociones con inteligencia y capacidad, para poder reforzar nuestras relaciones con las personas de nuestro entorno y así tener un mayor desempeño emocionalmente, ya que liberarnos de todo lo que sentimos nos hace bien a nosotros mismos, y no acumulamos las emociones que a la larga nos puede perjudicar. Tratando de sacarlas y de fluir abriéndonos tal cual como somos ante la sociedad que nos rodea sin temor de ser juzgados .

# Inteligencia emocional

Las emociones juegan un papel importante en nuestra vida cotidiana, ya que en ellas nos basamos en como nos sentimos, en cómo influimos hacia los demás e incluso en como nos comportamos ante las demás personas. Enfocándonos en la inteligencia relacionada con las emociones, podemos decir que la inteligencia emocional es la manera en la que nos comportamos expresando nuestros sentimientos, destrezas, habilidad, empatía y entretenimiento, entre otros aspectos frente a todo lo que nos rodea en diversas situaciones. Para entender de qué se trata este tipo de inteligencia es necesario tener en claro la importancia de saber controlar nuestras emociones, ya que de esto depende el tomar las decisiones adecuadas y resolver problemas de una manera efectiva. Entonces, nos encontramos con que la inteligencia emocional se trata de esta capacidad, siendo una parte fundamental para el éxito laboral. 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, tomando el control o tratando de mejorar la situación de acuerdo al sentimiento que sentimos, Esto tendrá un efecto positivo en la motivación que experimentamos y nos ayudará a comprender cómo se sienten los demás. Aquí se revela una de las grandes ventajas de desarrollar la inteligencia emocional, me refiero al hecho de cultivar mejores relaciones interpersonales. Ya que la inteligencia emocional tiene distintas características que la distinguen, como las capacidades emocionales y el reconocimiento, ya que las persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprenderlas, El dominio propio de nuestras emociones. La flexibilidad y la adaptabilidad, las personas tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos. y la empatía es otra característica de la inteligencia emocional, siendo imprescindible para reconocer cómo se sienten las otras personas, ya que es necesario desarrollarla para establecer lazos más reales en la sociedad. Cuando las personas desarrollan la capacidad de conocer, manejar sus emociones y reconocer las emociones de los demás siendo empáticos, podrán tomar decisiones consientes desde la razón y no desde la emoción , evitando acciones no pensadas que podrian desencadenar actos o situaciones fatales, la inteligencia emocional es tan importante que si no la sabemos controlar y nos dejamos llevar por la emoción y sentimientos podríamos dañar cualquier tipo de relación, ya sea familiar, con los amigos o incluso en el ámbito laboral. Lo cual limita y dificulta la relación provocando ambientes tensos y pocos sanos. Por eso mismo es importante tener un control de lo que sentimos y saber que podemos influir en las personas ya sea de una manera sana o incluso para perjudicar.

# Conclusión

En conclusión el saber controlar nuestras emociones nos sirve de mucho ya que en base a ello nosotros podemos enfrentarnos ante las situaciones que nos otorga la vida, y no dejarnos llevar por las mala influencias o reaccionar mal ante una circunstancia. Por ende es muy importante poder tener el control y poder mejorar las situaciones tomando las cosas con calma, y tratando de manejar una manera correcta las emociones.

## Bibliografía:

- Sacasa, María del Carmen; ,2012. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo México; PNUD