



Universidad Central del Ecuador

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Comercio y Administración

Relaciones Humanas y Liderazgo

Inteligencia Emocional

Parte 1

El cerebro Emocional

Tema:

¿Para qué sirven las emociones?

Nombre:

Jonathan Cajamarca

Curso:

7mo "B"

Profesor:

MSc. Enrique Chicaiza

Introducción

Durante este se tratara sobre las emociones en el cómo afectan nuestra vida cotidiana, en el cómo nos producen cambios fisiológicos entre otros como por ejemplo las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, expresiones faciales, los músculos, la voz etc. Dependiendo el estímulo externo que se presente.

Las emociones entre otras cosas sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros.

Desarrollo

¿Para qué sirven las emociones?

Ahora, los últimos momentos de las vidas de Gary y Mary Jane Chauncey, un matrimonio completamente entregado a Andrea, su hija de once años, a quien una parálisis cerebral terminó confinando a una silla de ruedas. Los Chauncey viajaban en el tren anfibio que se precipitó a un río de la región pantanosa de Louisiana después de que una barcaza chocara contra el puente del ferrocarril y lo semidestruyera. Pensando exclusivamente en su hija Andrea, el matrimonio hizo todo lo posible por salvarla mientras el tren iba sumergiéndose en el agua y se las arreglaron, de algún modo, para sacarla a través de una ventanilla y ponerla a salvo en manos del equipo de rescate. Instantes después, el vagón terminó sumergiéndose en las profundidades y ambos perecieron. La historia de Andrea, la historia de unos padres cuyo postrero acto de heroísmo fue el de garantizar la supervivencia de su hija, refleja unos instantes de un valor casi épico. No cabe la menor duda de que este tipo de episodios se habrá repetido en innumerables ocasiones a lo largo de la prehistoria y la historia de la humanidad, por no mencionar las veces que habrá ocurrido algo similar en el dilatado curso de la evolución. Desde el punto de vista de la biología evolucionista, la autoinmolación parental está al servicio del «éxito reproductivo» que supone transmitir los genes a las generaciones futuras, pero considerado desde la perspectiva de unos padres que deben tomar una decisión desesperada en una situación límite, no existe más motivación que el amor. (Goleman, 1996)

Lo narrado anteriormente es un claro ejemplo de heroísmo, que nos hace entender el poder y el objetivo de las emociones se le podría llamar amor altruista

De hecho, nuestros sentimientos, nuestras aspiraciones y nuestros anhelos más profundos constituyen puntos de referencia ineludibles y nuestra especie debe gran parte de su existencia a la decisiva influencia de las emociones en los asuntos humanos. El poder de las emociones es extraordinario, sólo un amor poderoso —la urgencia por salvar al hijo amado, por ejemplo— puede llevar a unos padres a ir más allá de su propio instinto de supervivencia individual. Desde el punto de vista del intelecto, se

trata de un sacrificio indiscutiblemente irracional pero, visto desde el corazón, constituye la única elección posible (Goleman, 1996)

Cuando un individuo siente un cariño o amor por otra persona puede hacer todo tipo de cosas, como el de los padres por querer salvar a su niña, el sentimiento es tan fuerte que hace que ellos vayan en contra de su propio instinto de supervivencia

Cuando los sociobiólogos buscan una explicación al relevante papel que la evolución ha asignado a las emociones en el psiquismo humano, no dudan en destacar la preponderancia del corazón sobre la cabeza en los momentos realmente cruciales. Son las emociones —afirman— las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles —el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, la creación de una familia, etcétera— como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana. En este sentido, nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón. (Goleman, 1996)

Cuando la pasión desborda a la razón

A pesar de todas las limitaciones impuestas por la sociedad, la razón se ve desbordada de tanto en tanto por la pasión, un imponderable de la naturaleza humana cuyo origen se asienta en la arquitectura misma de nuestra vida mental. El diseño biológico de los circuitos nerviosos emocionales básicos con el que nacemos no lleva cinco ni cincuenta, sino cincuenta mil generaciones demostrando su eficacia. Las lentas y deliberadas fuerzas evolutivas que han ido modelando nuestra vida emocional han tardado cerca de un millón de años en llevar a cabo su cometido, y de éstos, los últimos diez mil —a pesar de haber asistido a una vertiginosa explosión demográfica que ha elevado la población humana desde cinco hasta cinco mil millones de persona. (Goleman, 1996)

Impulsos para la acción

El enojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.

En el caso del miedo, la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío») (Goleman, 1996)

Felicidad consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible. En este caso no hay un cambio fisiológico especial salvo, quizás, una sensación de tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente de la excitación biológica provocada por las emociones perturbadoras. (Goleman, 1996)

El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático (el opuesto fisiológico de la respuesta de «lucha-o-huida» propia del miedo y de la ira. (Goleman, 1996)

La principal función de la tristeza consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable (como la muerte de un ser querido o un gran desengaño). (Goleman, 1996)

Nuestras dos mentes

En un sentido muy real, todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una de ellas es la mente racional, la modalidad de comprensión de la que solemos ser conscientes, más despierta, más pensativa, más capaz de ponderar y de reflexionar. El otro tipo de conocimiento, más impulsivo y más poderoso —aunque a veces ilógico. (Goleman, 1996)

La mayor parte del tiempo, estas dos mentes —la mente emocional y la mente racional— operan en estrecha colaboración, pero, cuando aparecen las pasiones, el equilibrio se rompe y la mente emocional desborda y secuestra a la mente racional.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Las emociones son estados que una persona puede experimentar debido a diversas circunstancias que se presenten en su entorno, las emociones producen cambios fisiológicos
- Las emociones afectan en nuestra vida diaria ya que influyen en gran medida en las decisiones que tomemos
- Las emociones pueden ser negativas o positivas

Recomendaciones

- Se debe aprender a manejar las emociones ya que se no las podemos controlar pueden afectar de manera negativa a nuestra rutina
- Al poder manejar las emociones se podrá tener una mejor salud mental
- No solo hay que dejarse llevar de las emociones, se debe utilizar nuestra mente racional.

Bibliografía

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional* . Obtenido de itvalledelguadiana.edu.mx:
<http://www.itvalledelguadiana.edu.mx/librosdigitales/maslibros/Goleman%20Daniel%20-%20Inteligencia%20Emocional.PDF>