



GACETA DESARROLLO HUMANO

PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

INTELIGENCIA EMOCIONAL



PODER JUDICIAL
CIUDAD DE MÉXICO



OFICIALÍA MAYOR
TSJCDMX



RECURSOS HUMANOS
TSJCDMX

Dirección de Administración de Personal
Sudirección de Capital Humano

Sexto Bimestre 2019

DIRECTORIO

Mag. Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

Mtro. Sergio Fontes Granados
Oficial Mayor

Ing. José Ulises Cedillo Rangel
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Karla Vázquez Valverde
Directora de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia
(Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa
(Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Paola Andrea Bermúdez Ramírez
(Psicóloga)
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica

Mtra. Heiddy Castillo Zapata (Diseñadora)
Especialista en Teleinformática

EDITORIAL	4
REFLEXIÓN DEL MES	5
EN LIBRERÍAS	7
LA PSICOLOGÍA HOY	10
La emoción	11
Las emociones básicas	13
Inteligencia	16
Inteligencias múltiples	17
Inteligencia emocional	18
CONSTRUYÉNDONOS	16
La personalidad y emociones	23
Conócete a ti mismo	25
AYUDÁNDONOS	23
¿Cómo mejorar la Inteligencia Emocional?	24
SALUD	32
Las emociones y la salud	33
Referencias	36
Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano	37
ENTRETENIMIENTO	38

Liga de acceso a todas las Gacetas de Desarrollo Humano:

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>

GACETA DESARROLLO HUMANO es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

EDITORIAL

Estimado lector en este ejemplar se abordará el tema de Inteligencia Emocional, el cual nos parece vital para el desarrollo humano. El concepto de inteligencia, se define como la capacidad de razonar, comprender, relacionar y resolver problemas, estas capacidades se utilizan en las diferentes áreas del ser humano y en esta ocasión, se desarrollará el área emocional y su relación con la inteligencia.

El manejo emocional que cada persona lleva a cabo es diferente y cada quien percibe y expresa sus emociones desde su propia experiencia, cuando se presenta un problema, las emociones pueden aumentar y en ocasiones, nos llegan a "nublar" la visión y lo que puede impedir que la situación se resuelva asertivamente.

En este sentido es importante conocer ¿qué es la inteligencia emocional? y cuales estrategias nos pueden ayudar a fortalecerla.

El Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), presenta este tema en la Gaceta "Desarrollo Humano", para que la información que aquí le presentamos, tiene la finalidad de serle útil en cualquier ámbito de su vida personal, familiar, laboral y social.

La Inteligencia Emocional, es una herramienta que nos permite hacer uso consciente de toda la información en materia de emociones, para conducir nuestra forma de actuar, de pensar y de relacionarnos con los demás.

Equipo PAEP

REFLEXIÓN DEL MES

“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil”.

*Aristóteles,
Ética para Nicómaco*





EL PAPEL ARRUGADO

Contaba un predicador que, cuando era niño, su carácter impulsivo lo hacía estallar en cólera.

Luego de que sucedía, casi siempre se sentía avergonzado, y le era sumamente difícil excusarse con quien había ofendido.

Un día su maestro, que lo vio dando justificaciones después de una explosión de ira a uno de sus compañeros de clase, lo llevó al salón, le entregó una hoja de papel lisa y le dijo:

- ¡Arrúgalo! El muchacho, no sin cierta sorpresa, obedeció e hizo con el papel una bolita. -Ahora -volvió a decirle el maestro - déjalo como estaba antes. Por supuesto que no pudo dejarlo como estaba. Por más que trataba, el papel siempre permanecía lleno de pliegues y de arrugas.

Entonces el maestro remató diciendo:

- El corazón de las personas es como ese papel. La huella que dejas con tu ofensa será tan difícil de borrar como esas arrugas y esos pliegues.

Todo el tiempo llenamos de marcas a los que nos rodean con nuestras palabras o acciones es una marca que no se podrá borrar, lo mejor será que esta marca sea favorable



**EN
LIBRERÍAS**



EL LIBRO DE LAS PEQUEÑAS REVOLUCIONES ELSA PUNSET

“El libro de las pequeñas revoluciones” de Elsa Punset nos presenta sencillas estrategias que se encuentran al alcance de nuestras manos, para llevar a cabo en poco tiempo durante nuestra vida diaria, es un libro que lleva el pensamiento a la práctica, con sencillas instrucciones para ejecutar frente a diferentes situaciones actuales que se nos presentan, para poder aprender a disfrutar de nuestro entorno.

En algunas ocasiones no sabemos cómo actuar o reaccionar ante ciertas cosas, en una especie de “entrenamiento emocional”, con el que podemos modificar las costumbres, hábitos o formas de actuar que no nos están beneficiando o directamente nos perjudican y a los que nos rodean. También es un libro interactivo en el que se puede ir haciendo anotaciones.

Seguramente disfrutará su lectura al “ejercitarse emocionalmente” con estas (como el título lo dice) 250 rutinas expres para mejorar su día a día.



**HAZTE EXPERTO EN
INTELIGENCIA EMOCIONAL
OLGA CAÑIZARES GIL Y
CARMEN G. DE LEANIZ**

Los autores de este libro, son un equipo de profesionales que alimentan sus páginas, en las cuales se plantea la Inteligencia Emocional desde diferentes puntos de vista, biológica, psicológica, neurológica ... con especialistas desde su trinchera, ya sea empresarial, social o educativa. Lo que hace de este libro una lectura sumamente enriquecedora y completa.

En "Hazte experto en inteligencia emocional", nos llevan por el tema de la mano, desde el principio, y poco a poco lo van desarrollando para que el conocimiento adquirido, pueda ser utilizado, transformado y así llevarlo a la práctica en una forma de vida, como los autores la llaman, "emocionalmente inteligente".

LA PSICOLOGÍA ...DE HOY





LA EMOCIÓN

En nuestra vida cotidiana experimentamos las emociones, pero ¿realmente sabemos lo que son las emociones?, las emociones son definidas como un estado mental que surge de forma espontánea, sin hacerlo de manera consciente y frecuentemente es acompañado de cambios en el cuerpo.

En ocasiones se piensa que hay emociones “malas y buenas” sin embargo no es así, son estados naturales y funcionan para reconocer el impacto que nos genera el contacto con los otros, con uno mismo y con el mundo.

***¿Realmente
sabemos
lo que son las
emociones?***



El tener este tipo de creencias afecta tanto en la expresión y el reconocimiento emocional, por lo que es importante detectar ¿Cómo estamos percibiendo las emociones?

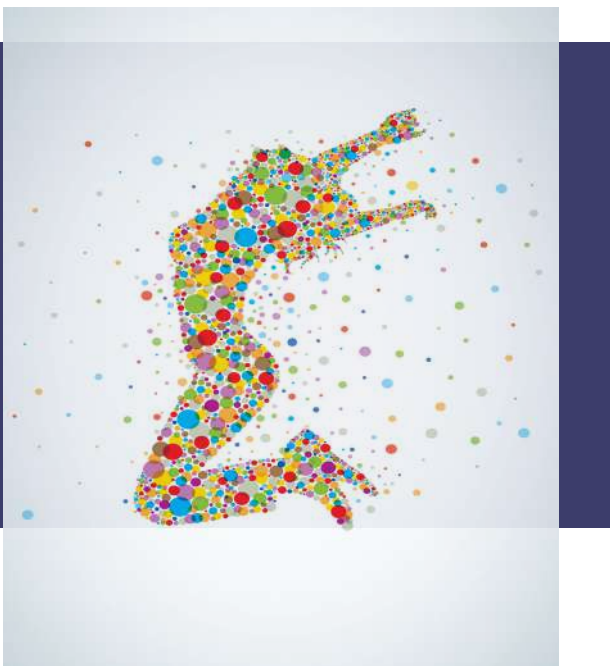
Dentro del tema emocional, existen dos conceptos que llegan a confundirse con el de la emoción, sin embargo, cada uno es diferente. Como ya se mencionó al inicio las emociones es la combinación de estados afectivos activados por situaciones ya sean externas o internas, que producen cambios

en el cuerpo que influyen en nuestras acciones, por ejemplo, la ira favorece la agresión y el asco promueve el alejamiento del estímulo que lo causa.

Por otro lado, la motivación es como un activador de energía interna que dirige nuestra conducta para lograr un fin o una meta.

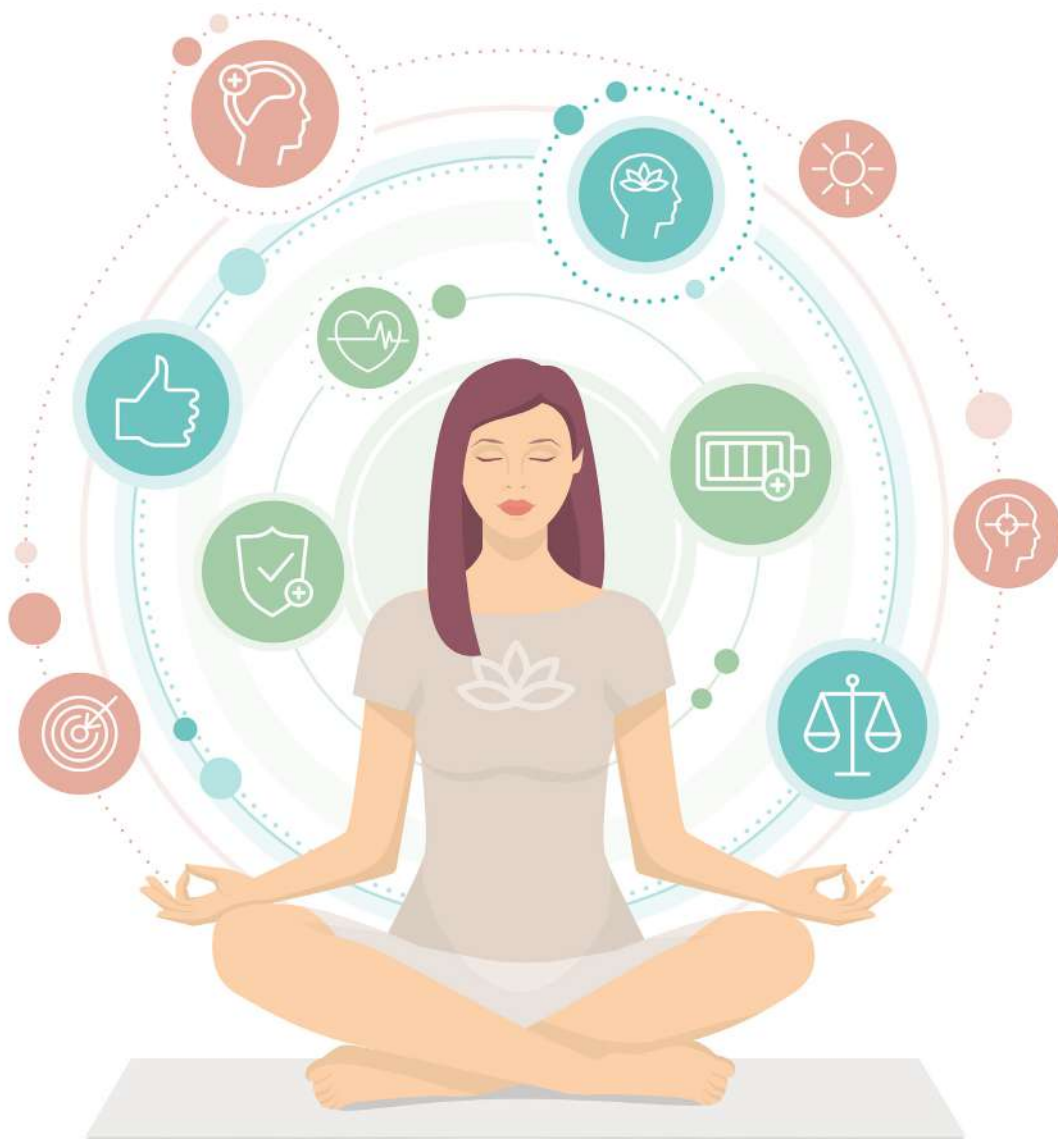
Mientras que los estados de ánimo son sentimientos o actitudes menos específicos y de mayor duración que las emociones.

Las emociones pueden expresarse mediante comunicación verbal o no verbal, como las gesticulaciones, las actitudes, ademanes o miradas. Existe una amplia relación entre la conducta, las emociones y lo que pensamos, esto quiere decir, que ante cualquier situación, cada uno de nosotros interpreta, siente y actúa de distinta manera.



LAS EMOCIONES BÁSICAS

Un psicólogo estadounidense llamado Paul Ekman, ha dedicado su estudio al ámbito de las emociones y habla sobre las seis emociones básicas, este autor expone que independientemente de la cultura en la que hayamos sido educados, existe una universalidad en cuanto a las emociones. Las emociones básicas de las que Ekman nos habla son: el miedo, la tristeza, la alegría, la ira, el asco y la sorpresa.



1. MIEDO

Cuando percibimos algún tipo de amenaza o un peligro inminente, ya sea real o potencial desencadena una respuesta de defensa. Por ejemplo, ante el miedo de un ataque hacia la integridad física, nuestro cuerpo genera una serie de condiciones para huir o luchar. Si estuviéramos cerca de un incendio, el miedo nos haría huir a toda velocidad hacia el lado contrario de donde proviene el fuego, esta sería la respuesta física de nuestro cuerpo al miedo. La paralización, es otro patrón de comportamiento asociado con el miedo.

Nuestras frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan cuando sentimos miedo, puede llevarnos a la hiperventilación, así como a la tensión muscular y la intensidad de la sudoración. Hablando de la expresión facial, el miedo es asociado con la elevación de las cejas y de los párpados superiores, retracción de los labios y tensión de los párpados inferiores.



2. TRISTEZA

Llegamos a sentir tristeza cuando algo es doloso o también cuando experimentamos una pérdida, no necesariamente de un ser querido, también puede ser de un objeto o incluso de una expectativa. Cuando se presenta la tristeza, podemos sentirnos cansados, sin ganas de ver a la gente y en algunas ocasiones lloramos.

La tristeza nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos, es el punto de arranque de un proceso de adaptación de aquella situación que nos daña, generando nuevas estrategias y planes de vida. Sin embargo, cuando la tristeza es muy intensa o prolongada podría llegar a convertirse en depresión.

Según Ekman, la expresión facial que caracteriza a la tristeza es el descenso de los párpados superiores y de los extremos de los labios. También hay una menor focalización de la mirada en el punto de atención.

3. ALEGRÍA

Es una emoción que engloba un amplio rango de sentimientos, desde la satisfacción hasta la euforia. La diferencia básica de alegría y felicidad es su duración. Según muchas definiciones de la felicidad, puede ser considerada como un estado general y duradero de alegría. Por ejemplo, una persona feliz, puede tener días malos, pero su estado de felicidad permanece, así como una persona infeliz, puede tener momentos de alegría.

Los movimientos faciales que acompañan fundamentalmente a la emoción de alegría, son la elevación de mejillas y la aparición de arrugas en las comisuras de los ojos (conocidas como "patas de gallo").



4. IRA

Al igual que el miedo, la ira está relacionada con la activación del sistema nervioso y liberación de adrenalina, se representa por medio del resentimiento o la irritabilidad. Por lo tanto, también se identifica con el incremento de la frecuencia cardíaca y de la respiración.

Cuando nos enfadamos nuestras cejas se acercan y descienden, mientras que los labios se aprietan. También aparece cierto "brillo" en la mirada; es a esto a lo que se refieren cuando usan la expresión "mirada asesina".

6. ASCO

Es la emoción que expresa el rechazo a algunas situaciones determinadas que resultan desagradables para alguno de los sentidos. Implica una sensación de repulsión o evitación, ya sea real o imaginaria. Se ve reflejado en el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la tensión muscular.

5. SORPRESA

Es la reacción provocada por algo inesperado, nuevo o extraño a nosotros. La sorpresa puede llegar a incluir componentes físicos propios de la alegría como del miedo. De manera regular, se observa una disminución de la frecuencia cardíaca y un aumento del tono muscular. También, la respiración se hace más profunda y el tono sube.

Según Paul Ekman y sus propuestas, la expresión facial de la sorpresa, consiste en la apertura de la boca y de los ojos junto con la elevación de la musculatura de las cejas.



INTELIGENCIA

La inteligencia, se define como la capacidad que tenemos para relacionar conocimientos que poseemos y con esto, poder resolver situaciones que se nos presente.

Con lo anterior, podemos deducir que ser inteligente es saber elegir de entre varias opciones, la mejor solución para resolver un problema, todo esto gracias a la capacidad de razonar. Lo que implica la capacidad de incorporar información nueva y relacionarla con la que hemos aprendido previamente, para poder hacer uso de ella cuando alguna situación lo amerite. De esta manera, la inteligencia nos permite comprender nuestro entorno y actuar sobre él, para poder así adaptarnos de la mejor manera posible.

Existen dudas cuando se habla sobre ¿qué es la inteligencia?, si es una capacidad permanente o si, por el contrario, se puede mejorar. A pesar de que un gran número de profesionales creen que la inteligencia es innata e inmutable (que nacemos con ella), y aunque una parte de la inteligencia viene por causas orgánicas, se puede entrenar y mejorar la capacidad intelectual. Se puede decir que la inteligencia surge y se desarrolla de los hábitos, conocimientos y habilidades tomadas de nuestro entorno. Por ello, podríamos decir que la inteligencia humana es proporcional al grado de desarrollo de la cultura en la que nos desenvolvemos.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Un antecedente del tema de Inteligencia Emocional, lo constituye la Teoría de las Inteligencias Múltiples. Planteada por el Psicólogo e investigador Howard Gardner, en la que habla de que las personas poseemos diferentes tipos de inteligencias, las cuales son presentadas en distintos estados de desarrollo desde que nacemos, y al mismo tiempo están relacionadas con “un todo”.

Estas Inteligencias son:

1. Inteligencia Lingüística-Verbal:
Esta inteligencia está relacionada con la capacidad verbal, el lenguaje y las palabras.

2. Inteligencia Lógica-Matemática:
Tiene que ver con el desarrollo del pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de las secuencias.

3. Inteligencia Musical:
Es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales.

4. Inteligencia Naturalista-ecológica:
Es la que distingue, clasifica y utiliza elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Tanto del ambiente urbano como rural.

5. Inteligencia Visual-Espacial:
Con ella podemos pensar en tres dimensiones, mediante la capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio.

6. Inteligencia Corporal-Cinestésica:
Es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, así como, la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos.

7. Inteligencia Interpersonal:
Es la capacidad de establecer relaciones con otras personas, interactuando de manera eficaz con ellos.

8. Inteligencia Intrapersonal:
Se refiere al conocimiento propio, construyendo una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este es el tipo de inteligencia, la cual se refiere a la capacidad que tenemos las personas para identificar, reconocer, analizar y entender nuestras emociones, así como también las emociones de los demás. La inteligencia emocional favorece las relaciones interpersonales, la solución de problemas y también en la regulación y expresión asertiva de las emociones.

Algunas de las cualidades de la inteligencia emocional son: el respeto, amabilidad, cordialidad, persistencia, habilidades sociales, capacidad para resolver los problemas de forma interpersonal, simpatía, capacidad de adaptación, independencia, control de genio, comprensión de los sentimientos y expresión, así como la empatía.

Existen cuatro factores de la inteligencia emocional:

1. Percepción de las emociones

Tiene que ver con el proceso de comprensión emocional donde se utiliza la percepción de las emociones, tanto de uno mismo y de los demás, este proceso se realiza por medio de lenguaje verbal y no verbal (señas, gesticulaciones, etcétera).

2. Razonar las emociones

En este segundo paso interviene nuestra mente, es donde las emociones favorecen al proceso mental y de razonamiento.


3. Compresión de las emociones

La capacidad de comprender tanto las emociones de uno mismo, así como en los demás, la empatía entrar en estas capacidades.

4. Gestión de las emociones

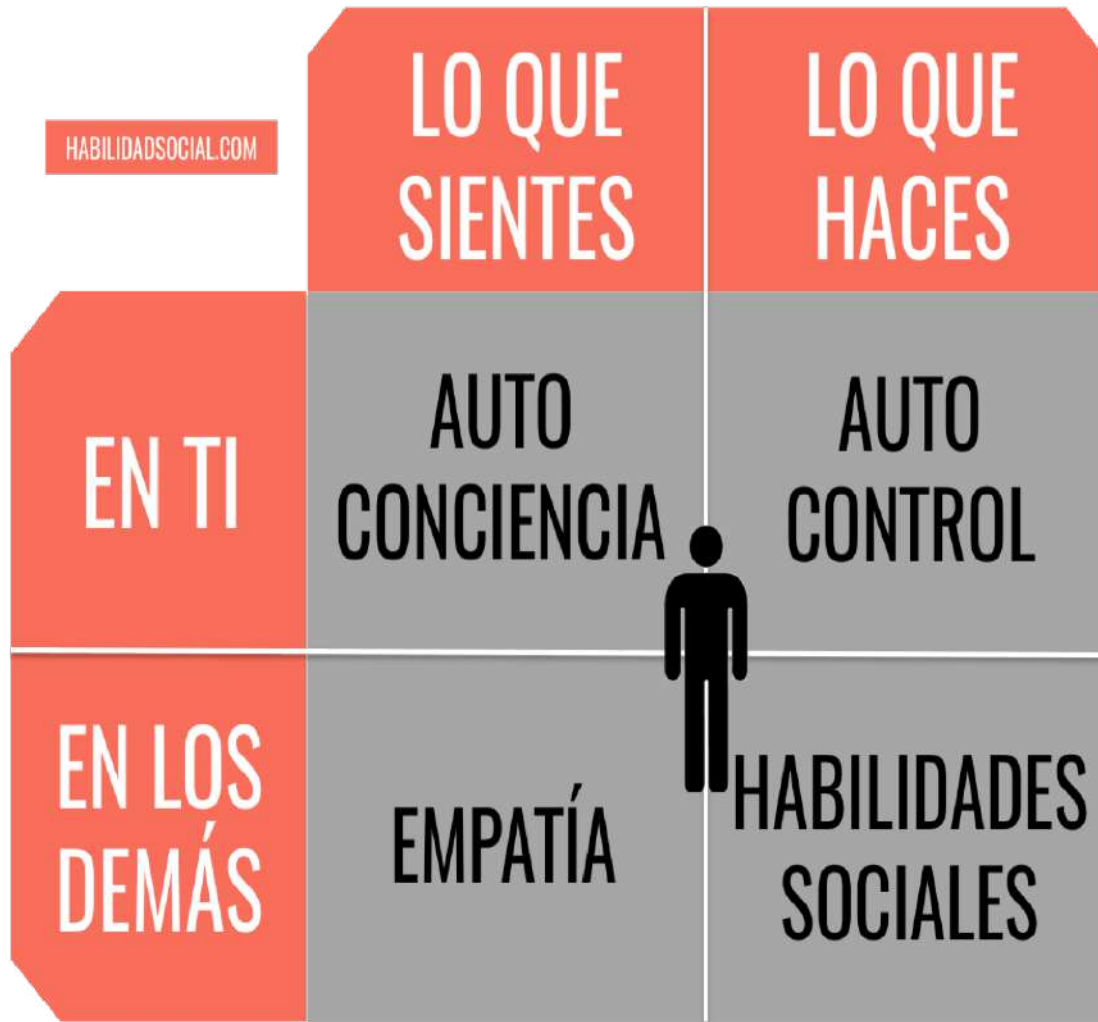
Se refiere a la habilidad de manejar y gestionar las emociones, implica comprender, regular y modificar. Por ejemplo, una adecuada gestión emocional puede ayudar a regular estados de ira y evitar que el problema se vuelva más grande.





Cinco rasgos que contribuyen a la Inteligencia Emocional:

- 1.** Conocer las propias emociones: Habilidad para monitorear y reconocer sentimientos. Es de gran importancia para la autoconciencia y otras dimensiones de la inteligencia emocional.
- 2.** Manejo de las emociones: Habilidad para controlar los impulsos; para afrontarlos de manera efectiva.
- 3.** Uso de las emociones para motivarse: Capacidad para ordenar las emociones a fin de alcanzar metas personales.
- 4.** Reconocer las emociones de los demás: Capacidad de conectarse con las necesidades y sentimientos de los otros.
- 5.** Relacionarse con los demás: Se refiere a la habilidad para la competencia social, que en buena medida, implica el manejo de las emociones de los sujetos con los que se interactúa.





CONSTRUYÉNDONOS



LA PERSONALIDAD Y EMOCIONES

Está claro que cada uno de nosotros es como es, y nadie es igual a nadie. Pero ¿alguna vez se ha preguntado hasta qué punto puede llegar a influir su forma de ser en cómo se siente? ¿Hasta qué punto influye su personalidad en la inclinación de esta balanza? Si mantenemos un equilibrio en nuestras emociones, es probable que nuestra salud mental sea mejor, que gocemos de bienestar y de una alta satisfacción de vida. Por el contrario, si las emociones negativas nos dominan, somos propensos a una mala calidad de vida.

La personalidad, es la que nos permite construir una identidad propia y adaptarnos al mundo y al entorno. Caracteriza a cada una de las personas y las hace únicas. Incluye rasgos tanto positivos como negativos (considerados socialmente así), por ejemplo; el rencor, la honestidad, la sinceridad, el malhumor, la alegría, el pesimismo, el optimismo, la ira, la solidaridad, la empatía, etcétera.

En este sentido, también se puede hablar de “rasgos” de personalidad; los conjuntos de rasgos comunes son los que forman los diferentes tipos de personalidad. Así, podemos hablar de personas con tendencias depresivas, personas dependientes, y hasta un sinfín más.

Con esto, nos referimos a que la personalidad está formada por los rasgos que definen a cada una de las personas. Ésta suele ser bastante estable en el tiempo, así como en diferentes situaciones, si bien es cierto que, con matices, ya que hay situaciones más extremas que otras, y pueden llevar a la persona a comportarse de maneras nunca pensadas o nunca vividas.

Por tales motivos, nuestra personalidad es parte fundamental de nuestras emociones y pueden llegar a influir en ellas.

“Los pensamientos son los ladrillos con los que has de construir el edificio de tu personalidad. El pensamiento determina el destino. El mundo que te rodea es el reflejo de tus propios pensamientos”.

Swami Sivananda





CONÓCETE A TI MISMO

Algunas de las características propias de una persona emocionalmente inteligente son las siguientes:

PENSAMIENTO POSITIVO. Encuentran el lado bueno de cualquier situación o dificultad, incluyendo a su círculo social cercano, conformado en su mayoría por gente que piensa en positivo.

AUTOMOTIVACIÓN. Buscan su crecimiento día a día. Saben que existe una gran cantidad de conocimiento, cursos y artículos en la red, por lo que buscan participar en ellos, para crecer más cada día.

EMPATÍA. Llevan a cabo la regla de oro de "ponerse en los zapatos del otro" y en ese sentido comprenden el mundo desde el punto de vista ajeno.

HABILIDADES SOCIALES. Establecen relaciones sociales de calidad, mediante el punto anterior, empatía.

- Conocen sus virtudes y sus puntos fuertes, aunque también son conscientes de sus debilidades, y ellas las impulsan a mejorar en esos aspectos.
- Las personas con adecuada Inteligencia Emocional, viven en el presente y se sienten orgullosos del tipo de personas que son, de lo que poseen, porque saben disfrutar lo que tienen y de lo que les rodea.
- Saben poner límites cuando es necesario, defienden sus valores, siempre respetando los derechos propios y ajenos. De ser necesario dicen "no", sin problema alguno.

A continuación, lo invitamos a que realice un pequeño “autoanálisis” de cómo se desenvuelve en ciertas situaciones y analice sus respuestas basándose en lo que le hemos presentado sobre la:

Inteligencia Emocional

Para ayudar con este ejercicio, hemos diseñado una serie de preguntas, en las que le pedimos ser sincero consigo mismo, tomando en cuenta que no existen respuestas buenas ni malas:

- 1. Cuando está en medio de una discusión, usted intenta:**
 - a) Disculparse para que la discusión termine
 - b) Demostrar su enfado de cualquier manera posible
 - c) Escuchar y explicar sus motivos

- 2. ¿Le resulta difícil expresar sus emociones con palabras?**
 - a) Siempre, las guardo para mí
 - b) Nunca, es fácil para mí llorar y/o gritar en cualquier lugar
 - c) Las expreso, en el lugar y con las personas pertinentes

- 3. ¿Se detiene a pensar por qué está sintiendo una emoción en ese momento?**
 - a) Nunca
 - b) En ocasiones
 - c) Siempre

- 4. Lo que los demás piensan de usted...**
 - a) Le preocupa, aunque no lo diga
 - b) No le interesa para nada
 - c) Analiza lo que le dicen y hace una valoración de ello

RESULTADOS

- Si usted eligió la mayoría de sus respuestas el inciso c) tiene una adecuada inteligencia emocional.
- Si sus respuestas variaron entre los incisos a) y b) puede mejorar su inteligencia emocional.
- En este momento lo invitamos a reflexionar, pensando en sus respuestas y resultados, para que de esta manera se dé cuenta de cuáles son los aspectos en los que puede mejorar.

AYUDÁNDONOS



¿CÓMO MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Usted puede comenzar:

CUIDANDO SUS EMOCIONES: Es sabido que las emociones como la ira, la tristeza, el miedo o la ansiedad, cuando se mantienen indefinidamente, pueden llegar a provocar alteraciones en nuestra salud, desde dolores de cabeza, hasta enfermedades arteriales. Además de ello, nos alejan de conductas que son buenas para nuestra salud, como el deporte o las relaciones sociales, ya que hacen que prefiramos no realizarlas. No está mal vivir estas emociones, pero es diferente a quedarse estancado en ellas.

CUIDANDO SU ALIMENTACIÓN: Haciéndolo como un estilo de vida y no a modo de dieta.

PRACTIQUE ALGÚN DEPORTE: Esto ayuda a liberar endorfinas, promoviendo la felicidad. Hay varias opciones y puede probar algunas de ellas, hasta que encuentre la que se acople a sus gustos y/o necesidades, para cuidar su cuerpo y mente.

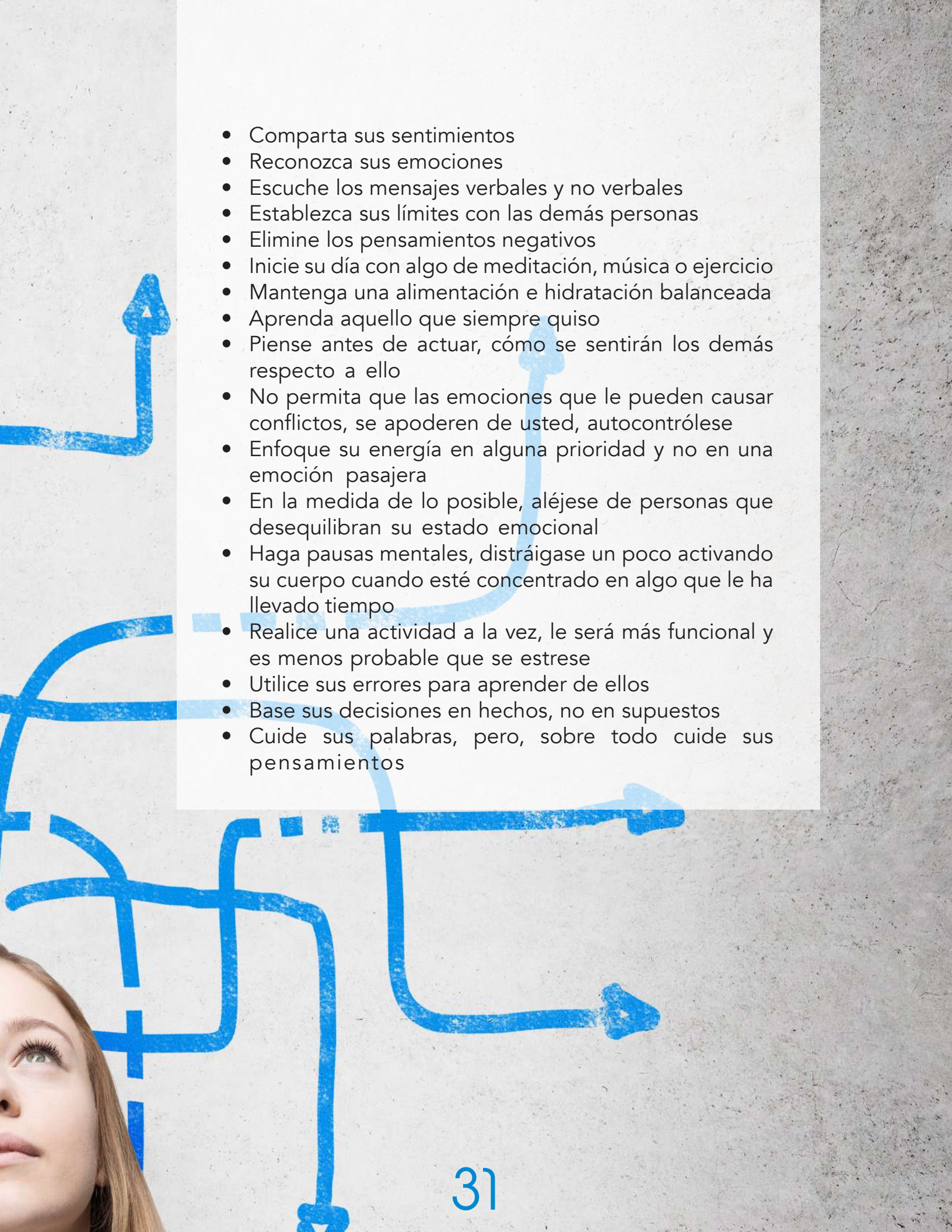
VIVA CONFORME A SUS PRINCIPIOS: Esto le hará sentirse más valioso y sobre todo positivo frente a las dificultades de la vida. Enfocarse en lo que nos dicen los demás, que es lo correcto y tratar de complacerlos genera estrés.

RECUPERANDO SUS VÍNCULOS: pase tiempo con su pareja, hable con sus padres, las relaciones con personas cercanas mejoran la presión arterial, pueden reducir los niveles de estrés, ansiedad, reducen la sintomatología depresiva, y como este tipo de patologías propician enfermedades corporales o disminuyen su recuperación, las buenas relaciones también contribuyen a prevenirlas o recuperarse.

VIVIENDO EL PRESENTE: Pare un momento, respire, conéctese con el aquí y el ahora, con su respiración, no piense en lo que ya pasó, ni en lo que puede llegar a pasar.

**RECOMENDACIONES
QUE PUEDEN
AYUDAR A MEJORAR
LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL:**



- 
- Comparta sus sentimientos
 - Reconozca sus emociones
 - Escuche los mensajes verbales y no verbales
 - Establezca sus límites con las demás personas
 - Elimine los pensamientos negativos
 - Inicie su día con algo de meditación, música o ejercicio
 - Mantenga una alimentación e hidratación balanceada
 - Aprenda aquello que siempre quiso
 - Piense antes de actuar, cómo se sentirán los demás respecto a ello
 - No permita que las emociones que le pueden causar conflictos, se apoderen de usted, autocontrólese
 - Enfoque su energía en alguna prioridad y no en una emoción pasajera
 - En la medida de lo posible, aléjese de personas que desequilibran su estado emocional
 - Haga pausas mentales, distráigase un poco activando su cuerpo cuando esté concentrado en algo que le ha llevado tiempo
 - Realice una actividad a la vez, le será más funcional y es menos probable que se estrese
 - Utilice sus errores para aprender de ellos
 - Base sus decisiones en hechos, no en supuestos
 - Cuide sus palabras, pero, sobre todo cuide sus pensamientos



SALUD

LAS EMOCIONES Y LA SALUD

Existen investigaciones en las que se evidencia que la salud es el equilibrio entre cuerpo y mente, y se piensa que las emociones influyen tanto en la salud como en las enfermedades. Existe un estudio publicado en la revista *European Heart Journal* en el año 2010, en el que se veía la relación inversamente proporcional, entre el desarrollo de la enfermedad cardíaca coronaria y las emociones positivas. Como según el libro "El dolor de espalda y las emociones. Conocerse para curarse", de David Ponce, en el que hace hincapié en que la causa de dolor podría ser de tipo emocional.

Las emociones que nos generan satisfacción personal y actitudes de superación ante las dificultades, como la alegría, son benéficas para nuestra salud, pues muchos estudios lo asocian a una mayor protección, ante la enfermedad y con una mayor esperanza de vida, inclusive, las personas alegres se perciben a sí mismas con una buena salud física y mental, además la alegría promueve la capacidad de disfrutar de las actividades diarias. Y disfrutar de las actividades diarias a su vez, provoca alegría, lo que lo convierte en un círculo favorecedor para nuestra calidad de vida.

Pero ¿cómo las emociones pueden proteger la salud? Una persona con una adecuada Inteligencia Emocional, presenta niveles más bajos de la llamada "hormona del estrés", esta es la que provoca la hipertensión, el acopio de grasa, principalmente en el abdomen (subir de peso) y disminuye las defensas.

De manera general, estas personas llevan una vida más saludable que aquellas que no manejan funcionalmente sus emociones.

Las emociones positivas, amplían el repertorio de pensamientos, enriquecen las funciones intelectuales, mejoran el desempeño integral, fomentan las relaciones sociales saludables, entre otras cosas. Además, de mejorar los procesos de pensamiento e intelectuales, también podrían favorecer la aparición de actitudes y conductas en pro del aprendizaje.



“...estas personas llevan una vida más saludable que aquellas que no manejan funcionalmente sus emociones...”



Dicho de otra manera, cuando alguien se siente bien, sus pensamientos se hacen más creativos, integradores, manejables y más receptivos a recibir información. Si bien es cierto, que las emociones que nos causan desequilibrio personal nos hacen más vulnerables a contraer enfermedades de diversos tipos, las emociones como la alegría, ayudan a salir de la enfermedad, a favorecer el proceso de recuperación.

No debemos olvidar que todas las emociones son necesarias en nuestra vida, teniendo en cuenta el papel adaptativo que juegan, aunque hay ocasiones en que se "salen" de control, en cuanto a situación, duración y/o intensidad, es ahí donde debemos prestar atención.



Las emociones son en esencia, los impulsos que nos conducen a actuar, de los que nos ha dotado la evolución. La raíz etimológica de la palabra emoción, proviene del latín "emotio", del verbo latino "movere", que significa moverse, sugiriendo de este modo, que en las emociones existe una tendencia a la acción, usémoslas entonces, manteniendo un equilibrio emocional para tener una calidad de vida, conocer nuestras emociones y las de quien nos rodean, generan una red de empatía y de bienestar social, de ahí la importancia de ser emocionalmente inteligentes.

Referencias

1. **García, L. (2005). Psicología General (2da. Ed.). México: Grupo Editorial Patria.**
2. **Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional. México. Vergara.**
3. **Goleman, D. (1998). La Practica De La Inteligencia Emocional. España. Editorial Kairós.**
4. **Meeks, L., Heit, P. (2004). Mi proyecto de vida. Colombia. Mc Graw-Hill. <https://luapsicologia.com/que-son-las-emociones/> Revisado el 16 de Octubre de 2019.**
5. **<https://www.psyciencia.com/emociones-y-expresiones-faciales-universales/> Revisado el 17 de Octubre de 2019.**
6. **<https://www.bbc.com/mundo/noticias-43352690> Revisado el 18 de Octubre de 2019.**
7. **http://bioinformatica.uab.cat/base/documents/genetica_gen/portfolio/La%20teor%C3%ADa%20de%20las%20Inteligencias%20m%C3%BAltiples%202016_5_25P23_3_27.pdf Revisado el 22 de Octubre de 2019.**
8. **<https://www.redalyc.org/pdf/805/80530101.pdf> Revisado el 23 de Octubre de 2019.**
9. **<https://www.definicionabc.com/social/personalidad.php> Revisado el 24 de Octubre de 2019.**
10. **<https://noticias.universia.edu.pe/en-portada/noticia/2013/12/05/1068176/inteligencia-emocional-cuales-son-4-pilares-componen.html> Revisado el 24 de Octubre de 2019.**
11. **<https://habilidadesocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/> Revisado el 25 de Octubre de 2019.**
12. **<https://www.facebook.com/Grow.Inteligencia.Emocional/photos/d41d8cd9/708503786184990/> Revisado el 28 de Octubre de 2019**
13. **<http://estrenandodia.blogspot.com/2016/03/mafalda-hace-critica-constructiva.html> Revisado el 28 de Octubre de 2019**
14. **<https://sites.google.com/site/formadorocupacionaljaen/inteligencia-emocional/empatia> Revisado el 28 de Octubre de 2019**
15. **<https://www.vivosano.org/las-emociones-y-la-salud/> Revisado el 29 de Octubre de 2019**
16. **<https://sp.depositphotos.com/75501921/stock-photo-crumpled-paper-heart.html> Revisado el 12 de Noviembre de 2019**

https://



Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano

¿Realmente me conozco y manejo mis emociones?	Duelo	Reconociendo mi Autoestima	Manejo de Estrés
Programación Neurolingüística	Deseo bien-estar	Comunicación Asertiva	Calidad de Vida
Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H)	Pareja (1+1=3)	El sentido del trabajo	Crecimiento personal
Finanzas personales	Efectivamente Comunicacional	Barreras de la Comunicación	Reconciliándome con mi Cuerpo
Enamoramiento, Amor, Desamor... Una Nueva Mirada a la Pareja	Cuando el Amor se Acaba	Un Líder Nace o se Hace	Conciencia ante una Crisis
Siendo el Protagonista de mi propia Felicidad	El Arte de Abrazar la Vida <small>Un Recorrido por el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)</small>	Escuela para Padres	Amor sin violencia
Manejo de Conflictos	Personas Mayores	Perspectiva de género	

ENTRETENIMIENTO

