

Introspección personal

la inteligencia emocional juega un papel crucial en nuestras vidas, ayudándonos a construir mejores relaciones con las personas en nuestro entorno, identificando y reconociendo cómo somos como individuos, sabiendo cuáles son nuestros deseos o ideales, así como también nuestras obligaciones y nuestras conductas recurrentes, de igual manera, cómo reaccionamos a situaciones estresantes o los llamados “mecanismos de defensa”, personalmente, mis mecanismos de defensa son la represión y regresión.

También es importante identificar situaciones que nos brinden diferentes emociones o estímulos, por ejemplo, la confianza, desconfianza, autonomía, vergüenza, iniciativa y culpa que se generan a medida que crecemos.

Así como es importante identificar nuestros sentimientos, es importante analizarlos y tomar decisiones de nuestras acciones en lugar de simplemente actuar por impulsos, a la corriente filosófica que se dedica a estudiar los comportamientos del ser humano basados en estímulos exteriores, se le llama corriente conductista, y el aplicarla en nuestra vida diaria ayuda a mejorar nuestro día a día

- Gaby Espinosa