



universidad del sureste

Ana mercedes Aguilar García

Lic. Mónica lisseth Quevedo Pérez

Trabajo social y gestión comunitaria

**Investigación (que es características emocionales,
comunicación emocional y autoestima)**

6° cuatrimestre único

Pichucalco Chiapas a 18 de junio de 2020

Características de la inteligencia emocional

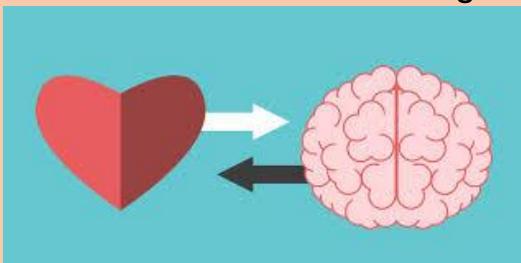
Las emociones forman una parte muy importante de nuestra vida. Por ellas determinamos qué hacer, cómo hacerlo y cuándo. Muchas veces nos hacen error, y otras vemos que tiempo atrás acertamos en aquellas decisiones que tomamos. Podríamos decir que son la parte irracional que nos hace vivir con pasión cada momento.

Hay personas que deciden controlar sus emociones en todo momento para no exponerse, para no sufrir. En cambio, hay otras personas que se dejan llevar por estas y las emociones acaban siendo las dueñas de sus vidas.

Inteligencia emocional

La base de la inteligencia emocional se basa en conocer nuestras emociones y poder utilizarlas de manera acertada, para tomar buenas decisiones que nos ayuden a vivir la vida que hemos elegido vivir. Nos pueden ayudar también a superar enfermedades, puesto que ver la vida con perspectiva y positivismo ayuda en la recuperación y superación de estas.

La Inteligencia Emocional es el conocimiento de nuestras emociones. Es el autoconocimiento, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones con otros individuos. Es ser más feliz mediante la empatía hacia otros. Es algo esencial en nuestras vidas.



1. Auto conocerse emocionalmente: Necesitamos conocernos. A cada uno, las emociones le influyen de manera diferente y por eso reaccionamos a las mismas situaciones de manera distinta.

Es por eso que cuando reaccionamos de manera desmesurada frente a situaciones cotidianas nos sorprendemos a nosotros mismos. No nos conocemos tanto como creemos.

2. Autocontrol de las emociones

Dominar nuestros sentimientos nos ayuda a que no rijan nuestra vida. Algunas emociones son rápidas, otras pueden durarnos horas. Es importante darse cuenta y actuar a tiempo. Nos ahorraríamos muchas discusiones.

3. Automotivarse

Optimismo e iniciativa. Tú puedes y sólo tú tienes las herramientas para dominar la situación. Enfocar las emociones hacia objetivos y no hacia obstáculos, nos permite mantener la motivación y el foco puesto en lo importante.

4. Empatía y habilidades sociales

¿Por qué reaccionó de esa manera? ¿Qué le pasa? No sabemos realmente por lo que pasa la gente de nuestro alrededor por eso es importante y no juzgar e intentar comprender a la otra persona. Podemos aprender mucho de las personas que tenemos alrededor es una forma también de acercarnos más a la inteligencia emocional, que se aprende y que se puede llegar a potenciar de manera muy satisfactoria.



Comunicación emocional.

Aristóteles fue uno de los primeros pensadores que se planteó qué es la comunicación emocional. El pensador griego introdujo el modelo general de pensamiento seguido en occidente hasta el final de la Baja Edad Media, uno de los temas en los que sus escritos fueron seguidos de manera literal fue la retórica. Aristóteles expuso las tres partes del discurso de la siguiente manera

Logos: Se trata del conocimiento racional, la argumentación expuesta por medio de la palabra meditada.

Ethos: Personalidad y conducta del emisor y la manera en la que esto influye en el receptor.

Pathos: Conjunto de emociones a las que el emisor apela más allá de los argumentos racionales que pueda exponer, se trata de lo que conocemos como comunicación emocional.

La comunicación emocional se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción.

Actualmente, con el avance de la neurociencia y sus aplicaciones, la comunicación emocional podría estar encuadrada dentro de la denominada NeuroComunicación, en lo referente a la comunicación personal.

Ser capaz de interpretar lo que alguien está tratando de decirnos, ya sea verbal o no verbalmente, es una habilidad social muy importante que nos ayuda a relacionarnos más eficazmente. Así estemos ayudando a un amigo a sobrellevar una situación de estrés o convenciendo a un empleador para que nos dé un aumento de sueldo, debemos poder evaluar la situación, adaptarnos según sea necesario a lo largo del curso de la interacción. Finalmente debemos estar listos para enfrentar algún tipo de situación o resolución. Si parece que

nuestro amigo se siente mejor como resultado de nuestras palabras tranquilizadoras, entonces necesitaremos saber cuándo está bien dejar de brindar tranquilidad. Si nuestro empleador no parece estar de humor para hablar sobre ese aumento, deberemos percibirlo y dejar la conversación para otro momento oportuno.

La importancia de la comunicación emocional

si te estás preguntando para qué te servirá aprender a comunicarte emocionalmente te daré 4 razones para que decidas si merece la pena o no seguir leyendo este artículo:

evitarás conflictos y no podrán discutirte. como verás más abajo, la gente no podrá criticar tus argumentos ni tus opiniones, porque estarán basados en tus emociones y sensaciones. y eso es algo que tan sólo te pertenece a ti.

tu interlocutor empatizará más contigo y sentirá que te conoce más. hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más. de esta forma podrás generar más proximidad con alguien que acabes de conocer en un tiempo récord. y, por si lo habías olvidado, nos gustan más las personas que conocemos.

la persona con la que estás hablando se abrirá y sincerará más. la comunicación emocional expone y a la vez protege tus sentimientos. eso, por contagio emocional, provocará que tu interlocutor haga lo mismo. como viste en el artículo sobre imitar, suele ocurrir que la persona con la que hablas termina copiando inconscientemente tu estilo de comunicación.

justificarás más tus actos. al hablar de tus emociones, legitimarás más lo que hagas. la gente entenderá que son las emociones las que te han movido a actuar como actúas y que no lo haces por capricho, azar o incluso premeditación.



Autoestima:

autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. es un término de psicología estudiado por diversos expertos en el área, sin embargo, se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

la autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.



Tipos de autoestima:

de un modo general, se puede hablar de dos tipos de autoestima, aunque no son ideas excluyentes, ya que pueden referirse a distintos aspectos del ser humano.

es decir, una persona puede tener, por ejemplo, una alta autoestima en términos de capacidades intelectuales 'soy muy listo en matemáticas', pero una baja autoestima en otros ámbitos como, por ejemplo, 'soy muy torpe en los deportes'.

alta autoestima

las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. de este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

A medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.

Baja autoestima

Las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valorización que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias, entre otros.

