



Nombre de alumnos: Rosaura Alejandra Córdova Sánchez

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre del trabajo: Investigación “Características de la Inteligencia Emocional, Comunicación Emocional y Autoestima”.

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: Único

Pichucalco, Chiapas a 16 de mayo de 2020.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El concepto de inteligencia emocional fue popularizado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman y hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. La persona, por lo tanto, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos.

Para Goleman, la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales.

Estos son algunos de los principales componentes o características de la inteligencia emocional:

- Autoconocerse emocionalmente: Necesitamos conocernos, el conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye un factor esencial en la inteligencia emocional. Ser consciente de uno mismo es ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo. John Mayer habla de estilos diferentes en cuanto a la forma de atender o tratar las personas con sus emociones:

La persona consciente de sí misma: la persona es consciente de sus estados de ánimo. Son personas que conocen bien las facetas de su personalidad, saben que están sintiendo y por qué, comprenden los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones, conocen el modo en que sus emociones influyen en su rendimiento.

Las personas atrapadas en sus atenciones: son personas que se sienten desbordadas por sus emociones, por tanto, muy volubles a ellas y que en ocasiones sienten que no pueden controlar su vida emocional.

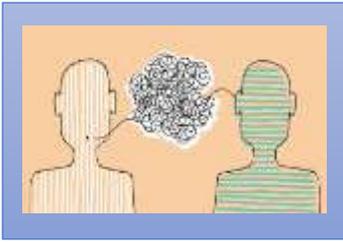
Las personas que aceptan resignadamente sus emociones: son personas que perciben con claridad lo que están sintiendo y aceptan sus estados de ánimo sin tratarlos.

-Autocontrol de las emociones: Dominar nuestros sentimientos nos ayuda a que no rijan nuestra vida; autocontrol emocional es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas, las que nos controlen a nosotros. De lo que se trata es que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada.

-Automotivarse (Optimismo e iniciativa): es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado comportamiento.

-Empatía y habilidades sociales: La empatía puede definirse como la capacidad para poder sentir o comprender los sentimientos de la otra persona con la que nos comunicamos. Esta habilidad social imprescindible para que no existan malentendidos, para interpretar el lenguaje corporal y para que su mensaje nos llegue con claridad.





COMUNICACIÓN EMOCIONAL

El lenguaje y la comunicación se asocian comúnmente a la palabra y a su significado. Cuando construimos un discurso centramos nuestro trabajo en la parte oral, sin embargo, el efecto que tienen otros factores en el resultado que consigue nuestro discurso también es decisivo, especialmente las emociones que seamos capaces de transmitir, por eso plantearnos qué es la comunicación emocional, así como los factores que operan en este proceso, es fundamental para lograr un discurso eficiente.

Las emociones que asociemos al discurso serán fundamentales en el resultado final de nuestro proceso comunicativo. En la comunicación, al igual que en el resto de interacciones cotidianas, no todo lo explica la racionalidad o la argumentación lógica, continuamente nos vemos mediados por las sensaciones que despierta cualquier interacción más allá de los argumentos expuestos, por eso controlar las emociones en la comunicación nos hace partir con ventaja.

Qué es la comunicación emocional según la retórica griega: el Pathos

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 retórica en la Antigua Grecia era tan importante como el conocimiento como tal, ya que para convencer al público no se utilizaba un método científico tal y como hoy lo conocemos, sino que el conocimiento era expuesto y validado por medio de la retórica, de ahí la importancia de los oradores.

Como vemos la retórica griega tenía en el Pathos una de sus tres partes principales, por lo que el hecho de apelar a las emociones del receptor lleva siglos considerándose fundamental en el proceso comunicativo.

QUE ES LA AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo. Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica.



En otras palabras, la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de la gente.

El mantenimiento de una buena autoestima es imprescindible en cualquier psicoterapia, ya que suele constituirse como un síntoma recurrente en distintos problemas conductuales. Por eso, hay psicólogos que definen a la autoestima como la función del organismo que permite la autoprotección y el desarrollo personal, ya que las debilidades en la autoestima afectan la salud, las relaciones sociales y la productividad.

El concepto de autoestima es muy importante en el campo de la psicopedagogía. Esta disciplina considera a la autoestima como la causa de las actitudes constructivas en los individuos, y no su consecuencia. Esto quiere decir que, si un alumno tiene buena autoestima, entonces podrá alcanzar buenos resultados académicos.

La autoestima también suele ser un valor analizado desde la autoayuda, con miles de libros que enseñan cómo protegerla e incentivarla. Sin embargo, hay sectores de la psicología que creen que la autoayuda puede ser perjudicial para el individuo, ya que promueve un perfil narcisista que afecta a las relaciones sociales.

REFERENCIAS

Programa Intemo + 202f: Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Madrid: Pirámide, 2016. ISBN 978-84-368-3490-1.

Goleman, Daniel "La inteligencia Emocional" Editorial Vergara, Buenos Aires.

BISQUERRA ALZINA, Rafael y Giselle LAYMUNS Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. Valencia: Palau Gea Comunicación, 2016.

Autoestima y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Tesis de maestría. Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo. Ander Egg, E. (1989)