



“Universidad del Sureste”

Turno matutino.

Desarrollo Humano

Inteligencia Emocional

Presenta:

Omar Isaí de la Cruz Paredes

Sexto Cuatrimestre ‘U’.

Medicina Veterinaria y
Zootecnia.

Catedrático:

MVZ. Roberto García Sedano

12 de junio de 2020

Tapachula, Chiapas, México.

Introducción

La noción de inteligencia está vinculada a la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución. Es posible distinguir entre diversos tipos de inteligencia, según las habilidades que entran en juego. En cualquier caso, la inteligencia aparece relacionada con la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada. Emocional, por otra parte, es aquello perteneciente o relativo a la emoción. Lo emocional también es lo emotivo (sensible a las emociones).

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.

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

Es importante dejar patente que aquella persona que cuente con importantes niveles de inteligencia emocional es un individuo que gracias a la misma consigue los siguientes objetivos en su relación con los demás: que quienes le rodean se sientan a gusto con él, que al estar a su lado no experimenten ningún tipo de sensación negativa, que confíen en él cuando necesiten algún consejo tanto a nivel personal como profesional. Pero no sólo eso. Alguien que dispone de inteligencia emocional es quien es capaz de reconocer y de manejar todo lo que pueden ser las emociones de tipo negativo que experimente, tiene mayor capacidad de relación con los demás, porque cuenta con la ventaja de que consigue entenderlos al ponerse en sus posiciones, logra utilizar las críticas como algo positivo, ya que las analiza y aprende de ellas, es alguien que precisamente por tener esa inteligencia emocional y saber encauzar convenientemente las emociones negativas, tiene mayor capacidad para ser feliz, cuenta con las cualidades necesarias para hacer frente a las adversidades y contratiempos, para no venirse abajo.

Genéricamente y en sentido general, muchos expertos y teóricos de la actualidad afirman que existen dos tipos de inteligencias, este hecho se pone de manifiesto en las siguientes situaciones ilustrativas que pueden ayudar a entender.

El primer tipo de inteligencia se conoce a partir de la vida escolar. Sobre todo, en las evaluaciones que se tenían que aprobar desde la escuela primaria y a través de los demás niveles educacionales. Un segundo tipo de inteligencia es la que se aplica a contextos en los que, no se dispone de tiempo y calma para afrontar los problemas que se plantean en la vida diaria y que emplazan a tomar decisiones, algunas a largo plazo, otras a mediano plazo, y un gran número de ellas, casi de inmediato.

A lo largo del desarrollo humano, diversas ciencias como la Psicología, la Antropología, Sociología y la propia Dirección, por solo mencionar algunas de ellas, han dedicado sus empeños al estudio de la conducta de los seres humanos.

Es precisamente el grado de desarrollo de la inteligencia emocional que tienen las personas, lo que forma a un individuo como un ser racional, capaz de poder implementar sus propias decisiones en ámbitos donde hace falta habilidad mental y mantener un perfil neutral, ante la situación, es la inteligencia emocional la que permite a este, enfocarse en lo que se debe de hacer sin dejar atrás su necesidad de aprendizaje. El mismo concepto responsable de lo que determina una destreza, permite conocer y manejar los propios sentimientos, interpretar o enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse satisfechos y ser eficaces en la vida, a la vez que se crean hábitos mentales que favorecen la propia productividad. Otras habilidades que caracterizan la inteligencia emocional son: suficiente motivación y persistencia en los proyectos, resistencia a las frustraciones, controlar los impulsos, demorar la gratificación, regular el humor, mostrar empatía y abrigar esperanzas.

Dentro de los procesos intelectuales, la inteligencia emocional es un ingrediente importante para desarrollar una buena disposición para aprender, en estos deben conjugarse los siguientes aspectos:

>Confianza en sí mismo.

>Intencionalidad o persistencia.

>Curiosidad.

>Capacidad de comunicación.

>Autocontrol para modular y dominar nuestras propias acciones.

>Cooperación.

Particularmente, haciendo referencia a la importancia de la inteligencia emocional en el trabajo directivo, se debe tomar como referencia estas características, para identificar las prioridades en la mejora continua del desempeño, las competencias requeridas por el puesto.

El enfoque más difundido y compartido por diferentes especialistas es el que presenta Goleman: es el inicio de todo lo que se produce en las relaciones de cada individuo con el entorno. Las tres competencias esenciales en esta esfera son:

1. El autoconocimiento. Representa la capacidad que se tenga para identificar los estados internos, preferencias, recursos e intuiciones, que incluye: Conciencia emocional, reconocimiento de las propias emociones y sus efectos, valoración adecuada de uno mismo, conocer las fortalezas y debilidades, confianza en uno mismo, seguridad en la autovaloración y capacidades.

2. La autorregulación. El control de estados, impulsos y recursos internos, que incluye: autocontrol. capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos que puedan resultar perjudiciales, confiabilidad, mantener normas de honestidad e integridad, asumir la responsabilidad de la actuación personal, adaptabilidad, flexibilidad para afrontar los cambios, innovación, estar abierto y dispuesto ante las nuevas ideas, enfoques novedosos y la nueva información.

3. La automotivación. La capacidad de encontrar fuentes y tendencias emocionales que puedan guiar o facilitar la obtención de objetivos.

Conclusión.

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, de motivarse y de manejar de forma adecuada las emociones, y las relaciones. También se define como la capacidad de monitorear y regular los sentimientos propios y ajenos y de utilizarlos para guiar el pensamiento y la acción, determinando el propio potencial para aprender habilidades prácticas.

La inteligencia emocional a diferencia del coeficiente intelectual se aprende e incrementa durante toda la vida. En el proceso directivo resulta necesario el conocimiento y manejo, por parte de los directivos empresariales, de los diferentes tipos de inteligencia. Una organización emocionalmente inteligente actúa con eficacia ante la adversidad, siendo consciente de sus fortalezas y debilidades.

Bibliografía

>La inteligencia Emocional y su relación con el proceso directivo en contexto empresarial.

Muñoz Martínez Rosario, Rodríguez Muñoz Susana.

Instituto Superior Politécnico. La Habana, Cuba. 2005.

>Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas. (Proyecto Académico)

Redalyc.org. España.

>Tiempo de trabajar, tiempo de vivir. Psicopatología de sus ritmos.

Sivadon, Fernandez, Zoila

Ed. Herder, Barcelona, 1994.