



“Universidad del Sureste”

Turno matutino.

Desarrollo humano.

“Inteligencia emocional”

Presenta:

Yadira Barrios López.

Sexto Cuatrimestre ‘U’.

Medicina Veterinaria y Zootecnia.

Catedrático:

MVZ. Roberto García Sedano

Viernes 12 de junio del 2020

Tapachula, Chiapas, México.

Introducción.

La inteligencia emocional es un concepto definido como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”.

Una de las grandes ventajas de la inteligencia emocional es que pueda alimentar, desarrollar y crecer. No se trata de la cualidad que se tiene o no se tiene. La Inteligencia emocional aumenta a medida que aprendemos y ejercitamos las capacidades de que ésta se compone, tales como la percepción reflexiva, el control emocional y la propia motivación.

Inteligencia emocional.

En 1990 Salovey y Mayer, propusieron el término inteligencia emocional con el propósito de subrayar la importancia que tienen las emociones de los procesos adaptativos y en los intelectuales. Lo definieron como “la habilidad para monitorear los sentimientos y las emociones propias y la de los demás, para discriminar entre ellas y regularlas, utilizando esta información para solucionar los problemas”.

Salovey y Mayer identificaron cuatro áreas de la inteligencia emocional;

1. Percepción, evaluación y expresión de la emoción.
2. facilitación emocional del pensamiento.
3. entendimiento y análisis de las emociones (utilización del conocimiento emocional).
4. regulación adaptativa de la emoción.

La inteligencia emocional requiere no sólo de tener emociones, sino que además aprendamos a reconocer las y valorarlas entre nosotros mismos y los demás, Y que respondamos apropiadamente a ellas, aplicando eficazmente la información y energía de las emociones en nuestra vida diaria y en nuestro trabajo. Significa manejar los sentimientos de modo tal de expresarlos adecuadamente y con efectividad, permitiendo el trabajo en conjunto, sin roces, en busca de una meta común.

Goleman (2008) identifica los siguientes componentes de la inteligencia emocional:

1. **Autoconocimiento emocional.** El saber expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones, pero
2. **Autocontrol emocional.** Involucra el poder controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.
3. **Automotivación.** Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas; por ejemplo, ante la pérdida de un empleo, ciertas emociones como el optimismo nos permiten mantener el control y establecer acciones para la búsqueda de un nuevo trabajo.

4. **Empatía.** Es responder de manera apropiada a las necesidades expresadas por la otra persona, compartiendo su sentimiento sin que ésta lo exprese con palabras; por ejemplo, el reconocer los estados emocionales de los demás a través de sus expresiones faciales.
5. **Relaciones interpersonales.** La habilidad de relacionarnos de manera efectiva con las personas, haciéndolas sentir bien y contagiando positivamente una emoción.

La inteligencia emocional involucra conocernos a nosotros mismos, el tener una confianza en nuestras propias habilidades y un sentimiento de amor propio que nos permita ser compasivos en nuestra persona y ante las necesidades de nuestro entorno.

En 1998, Olvera Domínguez y Cruz, como resultado de varias investigaciones, definieron la inteligencia emocional como en la capacidad de un individuo para ejecutar y depurar las siguientes habilidades:

- Observar y evaluar sus emociones y las de otros.
- Regular sus emociones.
- Ser capaz de expresar las oportunamente.
- Compartir sus dificultades oportunamente.
- Poseer un estilo de afrontamiento adaptativo.
- Mantener elevada la motivación.
- Mantenerse perseverante en el logro de metas.

Asimismo, plantearon otras áreas relacionadas con la inteligencia emocional: lenguaje emocional, control de impulsos, adaptación emocional, revelación emocional, esperanza y empatía.

Conclusión.

Podemos concluir que la inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender, y explicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía, información, conexión e influencia. Es hacer, deliberadamente, que nuestras emociones trabajen en beneficio propio, de modo que nos ayuden a controlar nuestra conducta y nuestros pensamientos para obtener mejores resultados.

Las personas que logran desarrollar sus habilidades emocionales tienen más probabilidad de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar hábitos mentales que favorezcan su propia productividad.