



Nombre de la alumna: López López
Carmela

Nombre del profesor: Luis Miguel
Sanchez Hernandez.

Nombre del trabajo: Mapa
conceptual.

Materia: Desarrollo Humano.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6° Cuatrimestre

Grupo: "A"

Ocosingo, Chiapas a 10 de julio del 2020

DEFINICIONES DE EMOCIONES, INTELIGENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES

Las emociones son componentes del ser humano que nos permiten sentir que estamos vivos. Son estados afectivos, de expresión súbita y de aparición breve, pueden según David Goleman, crear un impacto positivo o negativo sobre nuestra salud física, mental y espiritual.

Goleman (1996) plantea que, “la raíz de la palabra emoción es “motere”, el verbo latino “mover”, además el prefijo “e”, que implica “alejarse”, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar”.

Los sentimientos son mecanismos que nos ayudan a:

- Reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.
- Tomar decisiones con prontitud y seguridad.
- Comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

Dentro de este orden de ideas, plantea que él utiliza el término emoción para:

Referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices.

- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación,
- tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión,
- temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación
- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite
- Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción
- Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.
- Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, repulsión.
- Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento.

En este sentido, esta pequeña lista de emociones no resuelve todas las interrogantes planteadas en materia de clasificación de las emociones, pero nos plantea un rumbo y determina el amplio campo conocido y desconocido que existe en materia emocional. Las emociones son impulsos para actuar, para poder encarar la vida con sus aciertos y obstáculos, colocando así el matiz para que las situaciones vividas o experimentadas se diferencien.

INTELIGENCIA

Se define la inteligencia como la “facultad de comprender, capacidad de saber o aprender. Conjunto de todas las funciones, que tienen por objeto el conocimiento (sensación, asociación, memoria, imaginación, entendimiento, razón, conciencia)”.

En la actualidad se le debe dar un nuevo sentido a la definición tradicional de la inteligencia



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Goleman (1996)

la define como la capacidad del ser humano "...para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para gerenciarlos al trabajar con otros".

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc.

Weisenger (1998)

La inteligencia emocional es, en pocas palabras, el uso inteligente de las emociones: de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados.

Dentro de este orden de ideas, puede determinarse que la inteligencia emocional es un enfoque a menudo negado, alejado y opacado por el brillo de la razón que ha revolucionado el campo de la inteligencia, pues a través del mismo se rompe con el viejo mito de asociar la inteligencia sólo con el Coeficiente Intelectual (CI) de una persona, acá se toman muy en cuenta las emociones, sentimientos que si no están equilibrados difícilmente podrá existir una eficiente y efectiva interacción con el aspecto intelectual, lo cual ocasionaría una vida en parte exitosa, pero no en su totalidad.

aplicar la Inteligencia "Emocional no implica estar siempre contentos o evitar las situaciones problemáticas, sino mantener el equilibrio": saber atravesar los malos momentos de la vida, reconocer y aceptar los propios sentimientos y salir airoso de esas situaciones sin dañarse ni dañar a los demás.

Origen de la inteligencia emocional

El origen del término de la inteligencia emocional se remonta a muchas décadas atrás, en la que se encuentra a uno de los disidentes de la escuela psicoanalítica llamado Otto Rank, quien fue alumno de Sigmund Freud y de quien se alejó.

Una de las personas sobre las que ejercieron influencia los comentarios de Rank, fue un joven y tímido profesor de Psicología, quien vendría a cambiar el panorama de la psicología y cultura comunicacional estadounidense, y que se llamaba Carl Ranson Rogers. En los años 40', Rogers se atrevió a poner en tela de juicio las bases freudianas de la psicoterapia estadounidense, y tomando como base las ideas de Otto Rank, las aplicó para ayudar a los militares que regresaban de la Segunda Guerra Mundial. Luego en 1980, Rogers describió en su libro "El Camino del Ser".

La comunicación interpersonal es productiva en la medida que se cultive el arte de escuchar al otro, de prestarle atención, y mediante esto demostrarle cuán importante es como persona.

Rogers y la inteligencia emocional en el aula

Carl Rogers fue pionero en el aula de clases al aplicar su planteamiento de las comunicaciones interpersonales, en la que le solicitaba a sus estudiantes que escribieran sus reacciones acerca del curso en forma semanal; las primeras semanas los comentarios fueron muy fuertes, en la que los alumnos planteaban que el "escribir" sus puntos de vista era una especie de pérdida de tiempo y que ellos querían entrar ya en materia.

A medida que transcurrieron las semanas se dieron cuenta que dicha estrategia les permitió abrirse a sus compañeros, y lo más importante les enseñó la importancia del "escuchar" al otro para conocerlo y comprenderlo mejor, llevando ésto a que mejoraran significativamente sus relaciones interpersonales al sentirse libres de expresar sus pensamientos y sentimientos, y adiestrándose en el arte de escuchar.

Rogers y la inteligencia emocional en el trabajo

Carl Rogers planteaba que la función de un individuo dentro de la organización se ve limitada por la jerarquía que ocupe, y que en la medida que fuese libre de expresar sus emociones, opiniones, pensamientos y puntos de vista, mayor sería su aporte porque se sentiría parte de la organización.

Las emociones en si, no son ni positivas ni negativas, depende del significado que se les adjudique. Los eventos tampoco tienen un significado emocional, es nuestra interpretación de ellos la que distorsiona la realidad. Manejar las emociones significa algo muy diferente a extinguirlas, implica entenderlas, regularlas y canalizarlas dirigiendo las situaciones a nuestro beneficio y el de la organización

Por lo tanto, las emociones están presentes en todas las organizaciones humanas (familia, escuela, empresas, entre otras), y el comprender que los actores principales son precisamente seres humanos implica el saber manejar e interpretar dichas emociones para involucrar a las personas con sus tareas de una manera más comprometida, ya que se estaría al tanto de las quejas, opiniones y pensamientos que permitan hacer las cosas en las organizaciones de manera distinta, pero productivamente, sembrando el sentimiento de pertenencia e identificación con los postulados de crecimiento y desarrollo de la institución u organización.

Experimento de jimmy carter en camp david

Rogers y Ryback analizaron el triunfo de la inteligencia emocional en la resolución del conflicto histórico que mantenían árabes e israelíes, y que llevó mediante la mediación del presidente estadounidense Jimmy Carter, a la firma de un tratado de paz, firmado en 1978 en Camp David.

Se estableció una mesa de negociación, en la que se permitía la libre expresión de las emociones, observándose gritos, insultos, tristeza y hasta la desilusión en momentos cuando se enfrentaban los dos grupos.

En todas las organizaciones (familias, instituciones educativas, empresas...) que forman parte de la sociedad pueden observarse personas con un alto intelecto o Coeficiente Intelectual (CI), aún cuando sea claramente observable que en la mayoría de ellas existe un gran analfabetismo emocional, es decir, no conocen y mucho menos saben manejar las emociones a las cuales se enfrentan a diario, lo que hace que los logros y éxitos no puedan disfrutarlos a plenitud y los obstáculos y contratiempos no los sepan enfrentar y superar eficientemente y con rapidez.

Ante esta situación, la Inteligencia Emocional ofrece unas ventajas o beneficios para el éxito de las personas a nivel emocional, que sin embargo, sean muy prósperos intelectualmente, entre ellas están:

Agudizar su propio instinto:

Beneficio que nos proporciona la Inteligencia Emocional, pero que podremos alcanzar una vez que conozcamos nuestros propios sentimientos, ya que es difícil reconocer, aceptar y tener sensibilidad ante las emociones de otras personas sino conocemos las propias.

Ryback (1998)

La conciencia de sí mismo es la piedra angular de la inteligencia emocional, alrededor de la cual giran todas las demás características de la misma: la comprensión y la dirección efectiva de los demás, la mayor confianza en los propios sentimientos y la motivación de uno mismo y de los demás.

1. Centrarse en los sentimientos mismos, consiguiendo así que sea más fácil reconocerlo, y
2. Reconocer los sentimientos, como en el proceso de convertirse en testigo, con lo que se consigue atenuarlos.

Control de las emociones negativas:

A lo largo de la vida de cada persona en determinados momentos nos hemos sentido atrapados por emociones que lejos de proporcionarnos paz, alegría o felicidad generan en nuestro interior angustia, tristeza, ira, depresión, es decir, emociones negativas se apoderan de nuestro sistema límbico y ante esto, hemos de educarnos emocionalmente para saber enfrentar y salir airosos de estas situaciones, es decir, alfabetizarnos emocionalmente. Las emociones negativas básicas son: La IRA, definida como "pasión violenta que mueve a indignación y enojo".

Descubrir las propias actitudes:

El hecho de conocer las propias actitudes o el propio paisaje emocional aporta una idea de aquello que necesitamos para sentirnos motivados. Lo que más le agrada también es, probablemente, lo que hace mejor. Paradójicamente, ésta es la habilidad concreta que deberá dedicar más tiempo libre a afinar.

Aumento del potencial creativo:

En la medida que poseamos una alfabetización emocional, es decir, que eduquemos a nuestras emociones de manera inteligente, estaremos propensos al aumento de nuestro potencial creativo ya que aumentará el VALOR, es decir, el impulso por afrontar retos y a la vez de aceptar el riesgo de cometer errores, se EXPRESARÁN sin miedo los pensamientos y emociones trabajándolos con HUMOR ya que cuando combinamos elementos de forma original, innovadora, inesperada, obtenemos humor y si se trabaja bajo la INTUICIÓN se podrá determinar con prontitud, rapidez y visión las posibles causas, efectos y hasta consecuencias que genere determinada situación, claro está si la persona conoce, maneja y controla las emociones.