

LUZ MARIA CASTILLEJO MORENO

REPORTE DE LECTURA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PRESENTA:

ALUMNO: ROCIO GONZALEZ JIMENEZ



SEXTO CUTRIMESTRE

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

SEMIESCOLARIZAD

La inteligencia emocional trata o consiste en darle importancia a reconocer a los propios sentimientos y como también el de los demás. Esta habilidad que permite un mejor manejo de las emociones y relaciones, dándonos una mayor productividad. La inteligencia emocional no es de ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

Todo se va asociando mediante al pasado como por ejemplo, nuestros antepasados habían visto muchas veces fragmentos de huesos y piedras puntiagudas y al mismo tiempo, cortes en los animales y personas. El acto inteligente fue asociar la piedra afilada con la posibilidad de hacer un corte y de aquí nacieron los primeros cuchillos.

La inteligencia nos permite distinguir estados de ánimo, motivaciones, temperamento de los otros y el autoconocimiento es decir a los sentimientos a aprender a discriminarlos y a utilizarlos como elementos para orientar la conducta. Pero después de todo esto donde se originó la inteligencia. La inteligencia fue creada por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990, a pesar de que en el año 1988 ya citaban esta expresión en un artículo sobre el tema. Desde su punto de vista la interlingua la llamaban lógico matemático que valoraba la inteligencia. En conclusión Salovey y Mayer definen la inteligencia emocional en cinco competencias principales: conocimiento de las propias emociones, capacidad de controlar las emociones, capacidad de auto motivarse, capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás y control de relaciones.

Las emociones no pueden controlarlo más solo regularlo. Lo primero importante es aceptar su existencia de dicha emoción o mecanismo de supervivencia. Lo que si podemos es hacer regular mi respuesta emocional, mi conducta ante un estímulo, así poder llamarla a gritos, ponerme a correr hacia ella, darle un fuerte abrazo hasta hacerle daño e incluso llorar de alegría. Esa es una conducta de poder regularlo como también podemos quedarnos quieto, mirarla, hacerle una señal discreta con la mano, dibujar una sonrisa de oreja a oreja y acercarme lentamente a ella hasta darle un abrazo dulce. La diferencia entre una conducta es la regulación emocional.

Como también llevándose de la mano la comunicación emocional como claramente lo dice la palabras la transmisión de nuestras emociones a otras personas, es el uso de emociones para que el mensaje sea más efectivo. La importancia de la comunicación es evitar conflictos y discusiones, empatizar más entre nosotros, al entablar unas comunicaciones con una persona hace que se sienta en confianza y se abrirá y se sincerará a la comunicación emocional que expone cada uno de ellos, la comunicación nos ayuda a justificar nuestros actos. Al hablar más de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos.

Para tener un buen liderazgo lo primero es conocerse, la segunda es desarrollar la capacidad de percibir emociones es decir tener empatía y el tercero saberse comunicar. Respecto al trabajo en equipo, caniche ohmae, dice que la comunicación es fundamental para el trabajo en equipo. El líder debe por medio de ella, compartir la misión y los objetivos, los resultados y las recompensas.

Según Kanter plantea que los líderes deben dominar siete capacidades esenciales, ver más allá de las fronteras, descubrir lo que se puede ser diferente, en si es que los líderes deben saber buscar entre lo que hacen y lo que podrían hacer. Desafiar suposiciones, sus fragmentos tiene que ser de donde la organización quiere estar en el futuro. Reunir aliados, las organizaciones que implementan las ideas más rápidamente son las que involucran

que tienen más interés en la empresa formados por (empleados, clientes, proveedores y accionistas). Crear un equipo, el papel del líder es apoyar al equipo como facilitador y no como entrenador. Persistir e insistir, sí se persiste se alcanzara el éxito. Compartir los méritos, aunque la idea fuera suya el líder tiene que compartir los créditos.

El afecto es considerado como el conjunto de fenómenos afectivos como por ejemplo aferrarse a alguna cosa o una persona, la afectividad juega un papel muy importante en el desarrollo del ser humano mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos, como también la confianza es la eficientemente importante de la mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones en la vida y la búsqueda de la felicidad.