

**NOMBRE DEL DOCENTE.  
LUZ MARÍA CASTELLANO**

**PRESENTA:**

**RESUMEN DE LECTURA**

**ALUMNO:**

**BRENDA ANAYELI CALVO LOPEZ.**

**SEXTO CUATRIMESTRE  
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA GENERAL  
SEMIESCOLARIZADO**

**06 de junio del 2020**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL:

## Inteligencia

La inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos. Esta habilidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver un problema. Por ejemplo, nuestros antepasados habían visto muchas veces fragmentos de huesos y piedras puntiagudas y, al mismo tiempo, cortes en los animales o las personas. El acto inteligente fue asociar la piedra afilada con la posibilidad de hacer un corte. Y de aquí nacieron los primeros cuchillos y las consecuencias siguientes en el desarrollo humano.

La inteligencia que nos permite distinguir estados de ánimo, motivaciones, temperamento de los otros, y el autoconocimiento, o sea, el acceso a la propia vida emocional, a los sentimientos, a aprender a discriminarlos y a utilizarlos como elementos para orientar la conducta.

La inteligencia tiene un fundamento fisiológico: el córtex o corteza cerebral, la estructura más evolucionada del encéfalo que ostenta la máxima jerarquía en lo que se refiere a la conducta humana. Dentro del córtex, es la zona del neocórtex la que específicamente gestiona la actividad inteligente. Las neuronas del córtex y sus sinapsis son responsables de los actos voluntarios, de las decisiones, del lenguaje, de la memoria y de las conductas inteligentes, fundamentadas en el razonamiento y la lógica.

## Inteligencia emocional

El concepto inteligencia emocional fue creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990, a pesar de que en 1988 ya citan esta expresión en un artículo sobre el tema.<sup>2</sup> Estos psicólogos forman parte de la corriente crítica contra el concepto tradicional de considerar la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico-matemático y lingüístico, que valora la inteligencia únicamente desde la óptica del coeficiente de inteligencia (CI).

Posteriormente, en 1995, Daniel Goleman popularizó y divulgó las aportaciones de Salovey y Mayer en un libro que se convirtió en un bestseller que puso de moda la expresión inteligencia emocional. La inteligencia emocional consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, en crear un diálogo entre la inteligencia y la emoción. Este diálogo entre razón y emoción no implica actuar lógica y fríamente, ni tampoco hacerlo de manera visceral y apasionada.

La mayoría de libros divulgativos sobre las emociones nos hablan de la necesidad del control emocional o bien del autocontrol emocional. Si seguimos el discurso sobre las emociones planteado con anterioridad, podemos afirmar que éstas no pueden «controlarse» como se controla la velocidad al caminar. Es decir, yo puedo estar quieto, andar despacio, andar rápidamente o correr. Y esta conducta la puedo hacer sin necesidad de un estímulo exterior. Simplemente puedo decidir correr para ir a un lugar o decidir que llego tarde y aun así caminar tranquilamente.

## **Las Emociones Pueden Regularse, No Controlarse**

En primer lugar, aceptar la existencia de este mecanismo emocional, que es una herramienta de supervivencia. Y, en segundo lugar, regular la respuesta emocional, tanto en intensidad como en el tipo de respuesta. Regular la respuesta puede interpretarse como un tipo de control a pesar de que una regulación no es propiamente un control, ya que no podemos evitar la respuesta emocional.

### **¿Las emociones ayudan a motivarnos?**

En las definiciones habituales sobre la inteligencia emocional se habla, entre otras competencias, de la capacidad de la persona para motivarse a sí misma. Esta opinión no es aceptada por todo el mundo, puesto que se considera que la motivación es un concepto autónomo, con un contenido específico y distinto del concepto de inteligencia. Esta crítica la realizan nada más y nada menos que los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, creadores del concepto de inteligencia emocional. Por otro lado, es cierto que los procesos psicológicos de la motivación y la emoción tienen muchos vínculos y se influyen mutuamente a pesar de ser dos fenómenos diferentes. Algunos autores incluso los consideran la base del comportamiento humano.

### **LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL**

En opinión de Domenec Benaiges (2014), la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa. Las emociones se contagian, se propagan. Una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo que un grito genera otros. Y ambas cosas son la manifestación de una emoción.

### **LIDERAZGO:**

De acuerdo al concepto anterior el liderazgo es una actividad humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional, teniendo como base principal la comunicación.

El liderazgo en el futuro será democrático, ejercido de forma compartida en todos los niveles de la organización. Solo así la organización podrá evolucionar con éxito creando el futuro. Esta es la tónica de las intervenciones de ocho grandes pensadores que discurren sobre estrategia, liderazgo y gestión.

Respecto al trabajo en equipo, Kenichi 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. Para que la química de equipo funcione debe tener la mezcla correcta de capacidades. Refiriéndose a las empresas japonesas expresa que «el liderazgo compartido es una regla en las historias japonesas de éxito empresarial».