

DERECHO

Ensayo sobre la inteligencia emocional
MTRO. Maria del Carmen Briones

PRESENTA EL ALUMNO:

LOPEZ VAZQUEZ ALMA YOSANI

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

5to. cuatrimestre “c” semiescolarizado

Frontera Comalapa Chiapas

30/5/20.

Introducción: Es la capacidad que tienen las personas para reconocer, entender y manejar sus propias emociones, así como las de las personas a su alrededor. De esta manera se facilitan las relaciones interpersonales, así como la obtención de metas, el manejo del estrés y la resolución de problemas. En pocas palabras, tener inteligencia emocional es estar sintonizado con nuestras propias emociones y el impacto que estas tienen en nosotros y quienes nos rodean, así como el impacto que las emociones de los demás tienen en nosotros y las reacciones (empatía) que demostramos a amigos, familiares y/o colegas cuando estos manifiestan descontento, felicidad, rabia, aburrimiento, tristeza, etc.

En décadas pasadas el éxito de las personas solía únicamente relacionarse con su coeficiente intelectual. De este modo, eran muy populares las pruebas estandarizadas que medían su conocimiento y capacidad de razonamiento. Sin embargo, a mediados de los años ochenta se introdujo el término de "inteligencia emocional", y que hoy en día es tomado en cuenta por la mayoría de empresas al momento de contratar a sus trabajadores. Pensando en su relevancia actual, este ensayo tiene como objetivo analizar su concepto y aplicaciones en la sociedad.

Para entender de qué se trata este tipo de inteligencia es necesario tener en claro la importancia de saber controlar nuestras emociones, ya que de esto depende el tomar las decisiones adecuadas y resolver problemas de una manera efectiva. Entonces, nos encontramos con que la inteligencia emocional se trata de esta capacidad, siendo una parte fundamental para el éxito laboral.

Por otro lado, no solo permite conocer y reconocer la forma en que percibimos las situaciones y cómo éstas nos afectan, sino que al tener un mejor control de las emociones podremos regularlas y canalizarlas. Esto tendrá un efecto positivo en la motivación que experimentamos y nos ayudará a comprender cómo se sienten los demás. Aquí se revela una de las grandes ventajas de desarrollar la inteligencia emocional, me refiero al hecho de cultivar mejores relaciones interpersonales.

Desarrollo: La inteligencia emocional se divide en inteligencia intrapersonal, e interpersonal. La primera se refiere a la comprensión de nuestras propias emociones y a la manera en la que reaccionamos a ellas, y cómo tomamos decisiones y regulamos nuestras emociones. La segunda se refiere a cómo comprendemos las emociones de los demás y a cómo actuamos según el estado de ánimo que percibimos en los demás.

Se dice que las personas que han trabajado en sí mismos para adquirir conciencia de su inteligencia emocional saben:

- manejar mejor las experiencias negativas;
- tener mayor capacidad para identificar las emociones y saber con precisión qué es están sintiendo exactamente;
- identificar las emociones de los demás;
- mantener buenas relaciones; basados en la comprensión integral de los otros;
- influir en los demás; gracias al entendimiento y respeto por las emociones y puntos de vista del otro;
- comunicar sus puntos de vista con claridad; dado que hay entendimiento y respeto por el otro y sus emociones es más fácil comunicar los propios puntos de vista de manera efectiva;
- manejar conflictos; porque la empatía que han desarrollado les permite ser árbitros imparciales y justos;
- trabajar en equipo; conociendo quién es cada elemento del grupo y sus fortalezas y debilidades;

Al entender mejor las emociones, quienes han trabajado en su inteligencia emocional son capaces de relacionarse mejor con los demás, tener más éxito en su trabajo y llevar vidas más satisfactorias. Así pues, es frecuente que tengan también una alta inteligencia social.

Partiendo del concepto anterior, no cabe duda que la inteligencia emocional tiene innumerables aplicaciones en la sociedad, estando presente en los procesos de aprendizaje, el entorno laboral, y siendo uno de los pilares para el éxito de cualquier negocio o empresa. No obstante, en cada caso será importante enfocarse en alguno de sus componentes.

En primer lugar se encuentra el autoconocimiento emocional, que para mejor comprensión se puede entender como la conciencia que se tiene de uno mismo. Saber qué virtudes y puntos débiles tenemos permite establecer su influencia en nuestro comportamiento. Mientras que la autorregulación es esencial para que los sentimientos que estamos experimentando no afecten drásticamente nuestro estado de ánimo.

La empatía es otro componente de la inteligencia emocional, siendo imprescindible para reconocer cómo se sienten las otras personas. Como toda relación depende de la interpretación de señales ajenas al lenguaje, que muchas veces son emitidas de forma inconsciente, es necesario desarrollarla para establecer lazos más reales en la sociedad

Conclusión: Finalmente, solo queda decir que las empresas siguen adoptando nuevos modelos para la selección de su personal. La mayoría de ellos busca poner a los candidatos en situaciones que les resulten incómodas, con el objetivo de registrar su reacción y capacidad para afrontar problemas. Este tipo de pruebas demuestra la importancia de la inteligencia emocional para la alcanzar el éxito.

REFERENCIAS:

- Daniel Goleman. «La práctica de la inteligencia emocional».
- Antología de desarrollo humano uds