

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



COMPUTACION 1
TRABAJO:
CUADRO COMPARATIVO

DOCENTE:
JESSICA ALEJANDRA VELEZQUEZ

ALUMNO:
DELGADO GONZÁLEZ JOSÉ MANUEL

22/10/2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CÓMO DESARROLLAR LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LA ACTUALIDAD

LAS EMOCIONES Y EL GÉNERO

Las emociones nos hablan de quienes somos, de cómo sentimos, de cómo nos enfrentamos a nuestro día a día, a todas aquellas situaciones que nos suceden. Y como tal, las emociones son neutras: no existen emociones positivas o negativas. Simplemente, cambia la forma en la que las percibimos. Porque **las emociones y el género son dos conceptos que guardan mucha relación**: mujeres y hombres no percibimos, reaccionamos ni gestionamos igual nuestras emociones, a pesar de que, en realidad, son las mismas.

Podemos afirmar que **la forma que tenemos las personas de percibir las emociones está muy influenciada por el género**.

Aunque las emociones no tienen género, sí influye nuestro sexo en cómo las percibimos. Mujeres y hombres no nos damos el mismo permiso para experimentar según qué emociones, o no vivimos con la misma intensidad cada una de las emociones que sentimos. Varía, incluso, la forma en la que nos enfrentamos a ellas. **Cuando hablamos de las emociones y el género, tenemos que tener en cuenta un factor fundamental: no se nos enseña a vivir de la misma manera**. Y nuestra educación de género, esa que recibimos desde nuestra infancia y nos dicta cómo debemos ser y comportarnos en función de nuestro sexo, qué patrones debemos seguir y a qué debemos dar prioridad, influye en todos los aspectos de nuestras vidas, también en las emociones.

MUJERES Y HOMBRES NOS DAMOS MÁS O MENOS PERMISO PARA CONECTAR CON DETERMINADAS EMOCIONES EN FUNCIÓN DE NUESTRO GÉNERO.

Cuando analizamos las emociones y el género vemos que realmente esta socialización, esta educación de género, esta manera de aprender a vivir como mujeres o a vivir como hombres, guarda una profunda relación en cómo percibimos y nos enfrentamos a todo aquello que sentimos.

Las mujeres, por ejemplo, tienden menos a enfadarnos, o a darse permiso para enfadarse. ¿Por qué? Porque desde la infancia, la educación de género que reciben y que las conforma como mujeres enseña a que deben ser sumisas, solícitas, estar a expensas de lo que las demás personas esperan de ellas. No saben decir que NO, no saben marcarse límites, y el enfado es, precisamente, una señal de que una persona, o una situación, han sobrepasado esos límites.

Por contrapartida, **las mujeres tienen más a darse permiso para conectar y expresar la tristeza, y con ella tapar su enfado**. Cuando una persona o situación sobrepasa sus límites, en vez de enfadarse y enfurecer, tienden a entristecer, y esta tristeza mal enfocada **impide que encuentren la causa de sus sensaciones**, de sus emociones.

Por su parte, **los hombres encuentran dificultades a la hora de manifestar el miedo**. ¿Alguna vez has acompañado a tu padre, hermano, amigo o pareja al médico, y él se ha mostrado enfadado, cascarrabias, gruñón o irritable? En realidad, lo que te está diciendo es que tiene miedo, que está aterrado, pero oculta ese miedo tras un enfado incontrolable.

LA IMPORTANCIA DE ANALIZAR LAS EMOCIONES Y EL GÉNERO COMO UN TODO

Y es precisamente esta la razón por la que introducimos la perspectiva de género cuando hablamos de las emociones. Porque si no lo hacemos, **si no hablamos de las emociones y el género considerándolo como un todo**, nunca aprenderemos a llamar por su verdadero nombre aquello que nos pasa, y este

desconocimiento, este «no sé qué me pasa» puede desembocar en que no podamos poner una verdadera solución definitiva a nuestros malestares.

Es fundamental **impartir talleres de inteligencia emocional exclusivos de género**, porque no nos enfrentamos a nuestras emociones de la misma manera, pero sí **tenemos muchas características en común entre nosotras**.

Analizarlo, verlo reflejado en la piel de otros, es lo que hará que nos demos cuenta y que, a partir de ahí, podamos destruirnos para volver a construirnos bajo una nueva forma de ser mujer u hombre, bajo una nueva forma de enfrentarnos a nuestras emociones más inteligente, más controlado y que nos dará mejores resultados para afrontar nuestro día a día.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL AYUDA A LA IGUALDAD DE GÉNERO

Expertos de la Uex proyectan un programa que previene las situaciones de violencia entre hombres y mujeres

Cuatro expertos de la Universidad de Extremadura (Uex) han escrito el libro **“Inercia psicológica”**. Entrenamiento emocional para la igualdad de género' que plantea un programa de prevención basado en el empleo de la inteligencia emocional como herramienta que permite anticiparse a situaciones de violencia entre hombres y mujeres.

Los autores son Marta Fernández de la Cruz, Macarena Blázquez Alonso, Juan Manuel Moreno Manso y María Elena García-Baamonde Sánchez. El programa que proponen trata de impedir la aparición de conductas de sumisión y aceptación de la agresión psicológica, al tiempo que promueve el cambio de actitudes.

Marta Fernández de la Cruz explica que el libro va dirigido principalmente a los jóvenes de edad comprendida entre los 12 y los 16 años que comienzan a formarse y desarrollarse tanto física como emocionalmente. Según los autores del trabajo, ese es el momento en el que comienzan a forjar sus relaciones sociales con sus iguales y la familia, y por este motivo se trata de la etapa crucial para comenzar a trabajar el cambio de actitudes discriminatorias y desiguales entre sexos.

La inteligencia emocional es definida como «la capacidad para aprender, comprender y resolver problemas» y abarcaría, según Marta de la Cruz «el conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente, basadas en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera afectiva».

El programa que plantean los cuatro expertos no se considera cerrado y podría ser puesto en práctica por cualquier sujeto que desee mejorar su conducta en lo que se refiere a las emociones. En su opinión, podría ser perfectamente aplicable a profesores y maestros que tratan con adolescentes para que ellos mismos pudieran ponerlo en práctica.

Esta aplicación no consistiría simplemente en crear o añadir ciertos contenidos en una asignatura en concreto. «Pensamos que sería mucho más eficaz si se crearan talleres que se prolongaran en el tiempo - afirma Fernández de la Cruz-, y que luego se aplicaran en todas las asignaturas».

Cuando se le pregunta a Marta Fernández cómo puede su libro ayudar a una mujer maltratada manifiesta que su proyecto trata precisamente «de anticiparse» a estas situaciones de maltrato, pues trabaja con los sujetos antes de que la violencia esté instaurada. «Hablamos de violencia de género, pero de la cara desconocida de la violencia de género, que no es ni más ni menos que la discriminación y las relaciones no

asimétricas entre sexos. Por tanto, no podemos hablar de víctimas ni de agresores. Apelamos al trabajo preventivo. Es un programa de prevención primaria», indica.

Sobre las dudas existentes en torno a la eficacia de las medidas policiales para erradicar la violencia de género, la experta dice que «el punto fuerte de nuestro trabajo radica en anticiparnos a esas situaciones de violencia sexista con el fin último y primordial de evitarlas». En su opinión, las estadísticas con respecto al maltrato hacia la mujer hablan por sí solas, y constituye «un hecho corroborado que las conductas violentas y agresivas siguen siendo patrimonio de aquellos varones que continúan en el convencimiento de que existen seres superiores e inferiores.

	INTELIGENCIA EMOCIONAL	IGUALDAD DE GÉNERO
CONCEPTO	<p>La inteligencia emocional refiere a las capacidades y <u>habilidades psicológicas</u> que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.</p>	<p>Es el trato igualitario y sin discriminación de todas las personas independientemente de su género o sexo.</p>
CARACTERÍSTICAS	<ul style="list-style-type: none"> + Autoconocimiento emocional + Autocontrol de las emociones + Automotivación + Empatía y habilidades sociales 	<ul style="list-style-type: none"> + La toma de decisiones en los ámbitos de la vida social, económico, político, cultural y familiar + La aceptación de la diferencia entre mujeres y hombres + La aceptación de derechos + Búsqueda del ideal de equilibrio entre ambos géneros