



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Blanca Nabora Gomez Velasco

Nombre del profesor: Yanet Del Roció Espinosa Espinosa

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Contabilidad Avanza

Grado: sexto cuatrimestre

Grupo: LCF26SDC0120-B

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de julio 2022

Inteligencia emocional

Que es

Es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

La inteligencia emocional (1995 Daniel Goleman) es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, así como manejar las emociones de manera efectiva.

Características de la inteligencia emocional

Inteligencia tradicional (inteligencia intelectual)

La capacidad que tiene una persona para analizar situaciones de manera objetiva, consciente, deliberada. La destreza de poder asimilar información y utilizarla para la resolución de problemas.

Las capacidades emocionales adquiridas el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

Reconocimiento y dominio de emociones

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

Flexibilidad y adaptabilidad

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.

Comunicación emocional

Educación de emociones

Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

Solidaridad con otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros.

Asertividad

Asertividad Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

Capacidad Para el liderar esta cualidad no significa adueñarse de las emociones ajenas y complacer a los demás, sino considerar las emociones y sentimientos de sus empleados para tomar decisiones correctas.

Comunicación emocional

Es aquella que transmite sentimientos, emociones y deseos, y tiene un alto componente de contacto físico.

Del mismo modo que tendremos que ser conscientes de cómo afecta a las demás personas nuestra comunicación emocional para ir la corrigiendo a medida que lo vayamos necesitando.

Dicen que la única persona que puede cambiar como te sientes eres tú mismo.

• Para Pau Navarro, existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

1. Evitar conflictos y discusiones.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
4. Justificaremos más nuestros actos.

Persona saludable

• La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neocriticismo.

Estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento. También, definen si la actitud de un paciente es 'saludable'. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

La tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable.

El amor romántico es el sentimiento expresivo y generalmente placentero de una atracción emocional hacia otra persona. Este sentimiento está asociado con, pero no requiere, atracción sexual.

El amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor. Confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes: el núcleo caudado y el área tegmental ventral (ATV)

EL NÚCLEO CAUDADO Y EL ÁREA TEGMENTAL VENTRAL (ATV), ambas regiones muy inervadas por neuronas dopaminérgicas y relacionadas con la repetición de conductas placenteras como el sexo o las drogas.

Se activan hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia

AMOR, SEXUALIDAD Y GENITALIDAD

John Gottman, el amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen.

Estas fases son:

- La Limerencia (o enamoramiento),
- Amor Romántico (construcción de lazos afectivos)
- Amor Maduro.

La Genitalidad, es la expresión de las diferentes características de los genitales femeninos o masculinos y de sus respuestas a los estímulos físicos o psicológicos, reales o imaginarios o figurados.

Sexualidad

Es el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

la salud sexual se definió como «la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor».

La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales”.

La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles.

La sexualidad influye sobre procesos fisiológicos y psicológicos, pero ante todo es la expresión de una necesidad de comunicación física que excede ampliamente el aspecto genital de la sexualidad.

Los primeros en hablar de inteligencia emocional fueron John Mayer y Peter Salovey, que publicaron la primera definición formal del vocablo en 1990. También en 1990, Mayer y Salovey, junto a DiPaolo, publicaron el primer test de habilidad sobre inteligencia emocional. Según Hein (1999), ambos autores fueron los que más se identificaron con el desarrollo y concepto de inteligencia emocional como verdadera inteligencia. Una vez que la inteligencia emocional es aceptada como una inteligencia más (Mayer, Caruso y Salovey, 1999), se plantea como un conjunto de habilidades adquiridas por el sujeto, con una finalidad de tipo adaptativo y los autores utilizaron el término “inteligencia emocional” para englobar capacidades como la comprensión de las emociones y la compasión.

Se refieren a cualidades como la empatía, la expresión de los sentimientos, el control de las emociones, la capacidad para resolver problemas, la capacidad de adaptación y la perseverancia. Queremos llamar la atención, en estos momentos en que nuestra sociedad vive momentos tan difíciles, la necesidad de tener en cuenta los anteriores aspectos para la integración de los ciudadanos en los ámbitos sociales, académicos y laborales.

Recordemos que la necesidad de ajustar los perfiles profesionales a los puestos de trabajo de las empresas de la forma más acertada posible, y la necesidad de encontrar personas capaces de liderar y organizar grupos eficaces en estas organizaciones, ha sido uno de los motores sociales de búsqueda de las capacidades intelectuales que posibilite esas potencialidades. En 1995, Daniel Goleman da a conocer su obra “La Inteligencia Emocional”. En ella aparecen cuestiones tan curiosas como novedosas, por ejemplo, que

□ El Coeficiente Intelectual no es el único factor de éxito social. La Inteligencia Emocional es hacer que las emociones trabajen para nosotros, para ayudarnos a guiar la conducta, los procesos de pensamiento y alcanzar el bienestar personal.

Muchos consideran que es, tal vez, la gran revelación de la psicología del Siglo XX. Goleman describe la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo que tiene 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..., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Según algunos autores, el aprendizaje emocional está considerado vital en algunos movimientos sociales que se están desarrollando actualmente. Conocerse a sí mismo, ser conscientes de las propias emociones, de los motivos o causas de nuestros comportamientos, conocer los posibles móviles emocionales en la conducta de los demás, son temas candentes que cada vez interesan a un mayor número de personas. (Gallego, D. J. y otros, 1999:27). Para Fernández Berrocal y Ramos (2002), la Inteligencia Emocional es la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás. Desde esta perspectiva, la Inteligencia Emocional es una habilidad que implica tres procesos:

□ Percibir: Reconocer de forma consciente nuestras emociones, identificar qué sentimos y verbalizarlo.

□ Comprender: Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y entender la complejidad de los cambios emocionales.

□ Regular: Dirigir y manejar las emociones positivas y negativas eficazmente.

Por tanto, cuando hablamos sobre Inteligencia Emocional, estamos diciendo que: La Inteligencia Emocional se refleja en la manera en que las personas interactúan con el mundo. Las personas emocionalmente inteligentes toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás. Tienen habilidades relacionadas con:

- El control de los impulsos
- La autoconciencia
- La valoración adecuada de uno mismo
- La adaptabilidad
- La motivación
- El entusiasmo
- La perseverancia
- la empatía

Según Ibarrola, B. (2000), las características de la persona emocionalmente inteligente son: Presenta una actitud positiva: resalta los aspectos positivos por encima de los negativos; valora más los aciertos que los errores, más las cualidades que los defectos, más lo conseguido que las insuficiencias, más el esfuerzo que los resultados, busca el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia, Reconoce los propios sentimientos y emociones, Se siente capaz de expresar sentimientos y emociones: tanto las consideradas positivas como las consideradas negativas necesitan ser canalizadas a través de algún medio de expresión, La persona emocionalmente inteligente sabe reconocer el canal más apropiado y el momento oportuno. Es capaz de controlar sentimientos y emociones: sabe encontrar el equilibrio entre expresión y control. Sabe esperar. Tolerancia a la frustración y es capaz de demorar gratificaciones. Es empática: se mete con facilidad en la piel del otro, capta sus emociones aunque no las exprese en palabras sino a través de la comunicación no-verbal. Es capaz de tomar decisiones adecuadas: el proceso de toma de decisiones integra lo racional y lo emocional. La emoción impide a veces la decisión. Es importante darse cuenta de los factores emocionales presentes en cada decisión de cara a que estas sean apropiadas. Tiene motivación, ilusión e interés: todo lo contrario a la pasividad, al aburrimiento o la desidia. La persona es capaz de motivarse, ilusionarse por llegar a metas e interesarse por las personas y las cosas que le rodean. Posee una autoestima adecuada: sentimientos positivos hacia sí misma y confianza en sus capacidades para hacer frente a los retos que se encuentre en la vida. Sabe dar y recibir. Tiene valores que dan sentido a su vida. Es capaz de superar las dificultades y frustraciones aunque hayan sido muy negativas y Es capaz de integrar polaridades: lo cognitivo y lo emocional, el hemisferio derecho y el izquierdo; soledad y compañía; tolerancia y exigencia; derechos y deberes. . 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.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás. El resto de comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones.

La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal. Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas, con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios...; somos lo que comunicamos en muchos sentidos. En el ámbito político, laboral o empresarial, aprender a comunicarse de forma emocional puede ayudar a vender más productos, convencer a más público, conseguir votantes, o acabar la entrevista de trabajo con un contrato firmado. Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos. 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. En opinión de Domeñe 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.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás. El resto de comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones. Por tanto la comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores. En función del canal variará el modo de transmitir las emociones. Si lo hacemos cara a cara podemos tocar, sonreír, mirar..., pero si lo hacemos por escrito las emociones tendrán que leerse, si lo hacemos por teléfono tendremos que saberlo transmitir por el tono de voz y el modo de hablar en general. Del mismo modo que tendremos que ser conscientes de cómo afecta a las demás personas nuestra comunicación emocional para ir corrigiendo a medida que lo vayamos necesitando. .

Lo erótico es definido como lo inadvertido que súbitamente hace presencia: es el raptó, lo inquietante, el peligro; a su vez es calificado como la dimensión del placer de la sexualidad y la creatividad. A través del erotismo el amor es elevación y apertura, y en él entra en juego la imaginación sin lugar a dudas un crecimiento, el entregarse al erotismo es familiarizarse en el amor; unido al erotismo se manifiesta la sensualidad, la inteligencia y el placer. El amor y erotismo sin lugar a dudas un crecimiento, el entregarse al erotismo es familiarizarse en el amor; unido al erotismo se manifiesta la

sensualidad, la inteligencia y el placer. Erotismo y literatura Sobre amor y erotismo, algunos especialistas consultados argumentan que sin erotismo no hay amor, pues al traspasar el cuerpo deseado se busca a la persona plena; es el amor, por excelencia una elección y el erotismo la aceptación, porque desde el erotismo el ser humano se encuentra con otra vía de auto-conocimiento, y este se exagera en la medida en que los cuerpos se conocen. Si tenemos en cuenta que el amor será visto como construcción social histórica, debe además señalarse que se analiza en relación con dos procesos que están íntimamente relacionados: la modernidad y la individualización. En este sentido, el amor romántico es sumamente importante como fenómeno moderno en cuanto implica la elección del otro con base en sus cualidades personales, y no tanto según pautas familiares, tradicionales o económicas. Para que ello sea posible, esto es, la elección de la pareja, así como para la generación de afecto o de sentimientos por ese otro en específico, resulta necesario cierto nivel de individualización. Así, el presupuesto sociológico que se debe tener en mente es que el avance del proceso de la modernidad y la individualización creciente, muy estrechamente relacionados, tuvieron como consecuencia no deseada la modelación de un sentimiento amoroso cuya última forma es la contemporánea. Por su parte, se ha dedicado al tema de la sexualidad –desde fines del siglo XIX– una importante atención en diferentes disciplinas como la antropología, la sociología, la psicología y la sexología. En la actualidad es considerada un indicador fundamental en la evaluación de la pareja y ha adquirido un rol cada vez más relevante tanto en la formación como en la perduración de la pareja, así como en la construcción de la identidad personal. Ahora bien, el discurso de la sexualidad como medida de satisfacción personal y de pareja es más bien reciente. Durante largos periodos de tiempo, la sexualidad estuvo más bien asociada con la procreación y alejada de la idea del amor. A riesgo de simplificar demasiado podemos afirmar que las relaciones sexuales entre los géneros –así como en general todas las interacciones entre éstos– eran concebidas bajo un orden estricto e inmutable, basado en una lógica binaria y jerárquica que mantenía enormes desigualdades entre hombres y mujeres. Lentamente esta concepción ha ido cambiando, al menos en el discurso, dando paso a la búsqueda de relaciones más igualitarias.

Goleman, D. (1996) La inteligencia emocional. Madrid: Kairós. Goleman, D. (1999)

La práctica de la inteligencia emocional. Madrid: Kairós. Gutiérrez, M. (1999)

Educar en valores: una necesidad desde la más tierna infancia. Escuela en acción (Revista de Pedagogía de Magisterio Español), Gutiérrez, M. (2004)

La acción tutorial como alternativa para el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos. Acción Pedagógica. Benaigues, D. (2014)

Qué es exactamente la Comunicación Emocional. Recuperado el 24/08/2015 de <http://revista-digital.verdadera-seducion.com/que-es-exactamente-la-comunicacion-emocional>