



Nombre de alumno: Sofía Carolina Esteban Hernández

Nombre del profesor: Guadalupe Recinos.

Nombre del trabajo: ensayo.

Materia: Motivación y emoción.

Parcial: 1

Cuatrimestre: 5

Inteligencia emocional.

La motivación y emoción son conceptos totalmente diferentes, sin embargo van muy de la mano, yo considero que es de suma importancia ya que en gran medida las personas actúan de una forma determinada y es lo mismo con las acciones “El autodomínio exige autoconciencia y autorregulación, componentes clave de la inteligencia emocional”. El ser humano tiene la capacidad de observar las diferentes emociones que poseemos y en la cual proyectamos cada hecho significativo de nuestra vida.

En el siguiente trabajo, hablaré uno de los conceptos más relevantes de la inteligencia emocional, el concepto de “inteligencia emocional” surgió a mediados de los años 80, sin embargo, ¿A qué nos referimos cuando decimos inteligencia emocional? En un término un poco ambiguo, la podemos definir como la inteligencia de poder controlar nuestro interior, es donde podemos y sabemos controlar nuestras emociones, ya que las emociones son muy importantes para la toma de buenas decisiones y el poder resolver los problemas de manera efectiva.

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

Pero que es la inteligencia emocional al hablar acerca de la inteligencia y las emociones, pero estas están estrechamente ligadas, nos dice que la inteligencia emocional se refiere a la habilidad para percibir, entender, razonar y manejar las emociones de nosotros mismos como el de los demás, como el involucrar la capacidad de ser conscientes en nuestras emociones y como estas afectan, sino que al tener un mejor control de las emociones y cómo podemos regularlas como ir reconociéndolas. En lo que tendrá un afecto positivo en la motivación que cada uno experimenta y que nos ayudará a comprender como se sienten los demás personas.

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

Luego de la teoría desarrollada por Gardner en la Universidad de Harvard sobre las inteligencias múltiples, el concepto de inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en el año 1990 con Peter Salovey y John Mayer, dos psicólogos norteamericanos, para luego ser trasladado a un libro homónimo escrito por Daniel Goleman.

Este tipo de inteligencia no consiste en alterar la capacidad de generación de emociones con respecto a diferentes estímulos del entorno, sino se relaciona más con la reacción que una persona tiene frente a ellas, que muchas veces son más impactantes que las emociones en sí que desencadenan esta acción.

El psicólogo Daniel Goleman construyó el concepto de inteligencia emocional, profundizando en este tipo de inteligencia planteado por Gardner.

¿Quién es Daniel Goleman? Este fue un psicólogo estadounidense quien fue uno de los precursores más importantes de la psicología, el cual publicó dos libros sobre "la inteligencia emocional", según Goleman, lo que no se conoce tradicionalmente como la inteligencia no garantiza el éxito ni la felicidad en la vida; tampoco determina la inteligencia emocional. Este tipo de inteligencia se relaciona con ciertas habilidades y actitudes que determinan cómo reaccionará la persona ante sus propios sentimientos y ante los sentimientos de los demás, esto se reflejará en la forma en que maneja las relaciones con otros, esto no es algo que solo nos involucre y que no sufra influencia por otras personas, sino también el ambiente en el cual se desenvuelve cada uno, sería como podremos manejar ciertas situaciones emocionales y como enfrentar y resolver ciertos problemas los cuales se nos sean planteados, a lo largo de nuestra vida y en nuestro día a día.

Daniel Goleman nos proporciona una extensa y detallada guía para desarrollar nuestra amplia inteligencia emocional, basada en cómo los niños aprenden el modelo de circuito del cerebro, y también nos enseña un plan de estudios sobre el desarrollo humano general. Un punto muy importante mencionado por Goleman es que la inteligencia emocional no es un parámetro fijo desde el nacimiento: hay que desarrollarla, alimentarla y crearla.

Ante lo que he mencionado podemos reconocer y darnos cuenta de la importancia de mantener una buena inteligencia emocional ya que es un concepto fundamental como lo menciona el psicólogo Daniel Goleman, es la aportación que tiene sobre cómo es que se va desarrollando la inteligencia emocional como es que la vamos llevando tanto como en cada uno y el cómo debemos administrar nuestras diferentes emociones para poder tener mejores reacciones en el momento de expresarlas o bien ante la reacción de cada uno de ellos.

La inteligencia emocional se refleja en las capacidades, los talentos y las habilidades que posee cada persona. La inteligencia emocional se refiere a la comprensión, el control y la modificación de los estados emocionales propios y

ajenos. Probablemente guíe y equilibre la condición humana. Está claro que la experiencia demuestra que todos debemos estar en un proceso de cambio, especialmente hoy, cuando la innovación tecnológica y las tecnologías de la información y la comunicación están produciendo cambios drásticos en las relaciones sociales. En cada una de nuestras experiencias, la inteligencia emocional implica la visión, la misión, los valores personales, familiares y profesionales de cada uno de nosotros. Hay que hacer el trabajo diario para conseguir resultados concretos, y todo ello es posible con perseverancia, flexibilidad, optimismo y emotividad.

Como llevar en cuenta la conciencia de sí mismo: la capacidad de reconocer y comprender los puntos fuertes, los puntos débiles, las emociones, los sentimientos y los impulsos propios y cómo afectan a los demás y a las actividades cotidianas.

Autorregulación o autocontrol: capacidad de controlar las propias emociones e impulsos para que sean adecuados, de asumir la responsabilidad de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar hacer juicios prematuros. Automotivación: la capacidad de estar en un estado de esfuerzo constante y persistencia en la consecución de objetivos, enfrentándose a los problemas y encontrando soluciones. Habilidades sociales: la capacidad de gestionar las relaciones con los demás y ser capaz de persuadir e influir en los demás.

En lo que se define como el conjunto de habilidades que toda persona adquirimos por nacimiento o podemos ir aprendiendo durante el desarrollo de nuestras vidas, donde se destaca la empatía, la motivación de uno mismo, control, el entusiasmo como el manejo de las emociones.

¿Qué características tienen las personas con alto grado de inteligencia Emocional?

- Prestan atención a sus emociones: las personas que desarrollan este tipo de inteligencia analizan sus emociones y las escuchan, no solo se limitan a sentirlas.
- Conocen sus sentimientos y no los reprimen: estas personas son auténticas y sinceras, ya que expresan sus sentimientos de forma clara.
- Analizan sus proyectos y sueños: no viven en un sueño constante, sino que saben razonar sobre lo que sienten y si alguna meta puede ser alcanzada o no.
- Tienen un balance constante en sus acciones: saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención a las cosas que pueden solucionar o que pueden ser de utilidad para ellos mismos.

- No toman nada personal: cuando una persona los altera o algo en su entorno no sale como lo tenían planeado, analizan qué pudieron haber hecho mal y qué cosas mejorar a futuro. No se concentran en algo que no pueden controlar.
- Son autocríticos con sus acciones: las emociones no los controlan, ellos controlan lo que deciden hacer con ciertas emociones y reconocen cuando algo se les fue de las manos.
- Se fijan en las emociones de otras personas: intentan ser siempre empáticos con sus semejantes para saber cómo expresan sus emociones. Así, se relacionan mejor con los demás.
- Conocen siempre gente nueva pero se rodean de aquellos con los que tienen una conexión: A través de otras personas, conocen diferentes puntos de vista y comparten más con aquellos que son compatibles con la suya. No pierden tiempo en relaciones tóxicas ahorrándose así una incomodidad innecesaria.
- Se motivan a sí mismos constantemente: estas personas se emocionan cuando sucede algo que les gusta o realizan una acción determinada. No se enfrascan en por qué ya no les motivan cosas antiguas, sino que buscan siempre renovar su emoción con nuevas experiencias.

La inteligencia emocional no es una sola. Abarca diferentes tipos y características que definen el coeficiente intelectual (ci) de un aspecto de la persona. Estas pueden dividirse en cinco categorías básicas:

- Empatía: Consiste en entender cómo se sienten los demás y aprender a comunicarse correctamente para lograr un objetivo común. Cada persona reacciona de diferente manera a ciertos estímulos dependiendo de su contexto y su experiencia.
- Habilidades sociales: las buenas relaciones interpersonales guían a las personas al éxito, ya que pueden lograr más cosas con liderazgo, gestión de conflictos, cooperación y trabajo en equipo.
- Autoconocimiento: este tipo de inteligencia emocional consiste en la capacidad de reconocer los sentimientos que uno alberga y cómo estos pueden afectar las acciones que hacen. La conciencia emocional y la confianza son vitales para su desarrollo.
- Motivación: este tipo se relaciona con el compromiso de llegar a los objetivos que uno se plantea, cómo se mantiene el positivismo ante las adversidades y cuál es la iniciativa que una persona maneja para plasmar determinadas metas.
- Autorregulación: las técnicas de autocontrol son esenciales en la inteligencia emocional. Controlar la duración de nuestras emociones y que

tanto influyen estas en nuestras decisiones es vital para este tipo de inteligencia emocional.

Ejemplos de inteligencia emocional

- Valorar los triunfos de los demás sin caer en comparaciones con otras personas o uno mismo.
- Aceptar los errores cometidos y ser capaces de perdonarse así mismo para aprender de lo ocurrido.
- No juzgar el hecho de sentirse bien o mal más que por lo que son: emociones transitorias que pasarán con el tiempo.
- Analizar las reacciones inmediatas a las emociones, interpretarlas y aprender de cada una de ellas para manejarlas de ser necesario.
- Comprender cuál es la emoción que uno siente y no dejar que el cerebro confunda una con otra. A veces el enojo puede presentarse cuando en realidad se siente tristeza.

Las habilidades académicas y la experiencia profesional nos habilitan para realizar un determinado trabajo. La inteligencia emocional nos da la capacidad de hacer ese trabajo de forma más eficiente y alcanzando mejores niveles de rendimiento. Esto debido a que toma en consideración las medidas para conocer más sobre nuestra salud mental y física, así como la de los demás.

En un contexto en que el trabajo en equipo y la interacción a distancia se están volviendo cada vez más común en nuestros tiempos, las habilidades para funcionar mejor en grupo y comunicarnos claramente sin la ventaja de una dinámica presencial, ya son asignaturas básicas a considerar en un mundo post pandemia.

Tener inteligencia emocional debería ser de mucha importancia en la sociedad actual, ya que es un tema no muy hablado entre los jóvenes, todos deberíamos tener la capacidad de poseer inteligencia emocional para tener un estilo de vida más sano y efectivo, también es de suma importancia tener inteligencia emocional para poder convivir y coexistir con las personas de nuestro alrededor.

Si todas las personas practicáramos tener inteligencia emocional Podríamos convivir de una manera más relajada y sin conflicto.

Bibliografía:

<https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/?outputType=amp> ¿Qué es la inteligencia emocional? Características, importancia y lo que debes saber

<https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/>