



Ensayo

Nombre del Alumno

José Alberto Hernández Contreras

Nombre del tema

Inteligencia emocional y sus características

Parcial

2

Nombre de la Materia

Desarrollo humano

Nombre del profesor

Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura

Derecho

Cuatrimestre

6to

pichucalco Chiapas, 30 julio de 2023

PRESENTACIÓN

En el presente ensayo analizaremos el concepto de la inteligencia emocional y sus características, la inteligencia emocional es la habilidad de entender, usar y administrar nuestras emociones. La inteligencia emocional nos da la capacidad de hacer ese trabajo de forma más eficiente y alcanzando mejores niveles de rendimiento, gracias a que toma en consideración las medidas para conocer más sobre nuestra salud mental y física, así como la de otras personas. Una de las principales características de esta es la empatía que es la capacidad de reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones antes de continuar una interacción. Esta nos permite comprender las dinámicas que influyen las relaciones que gestionamos tanto en la esfera familiar, como la escolar y la profesional.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional 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. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

Salovey y Mayer acuñaron para la inteligencia personal (en la terminología de Gardner) la denominación de inteligencia emocional (IE), a la que definieron como «la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios» (Salovey y Mayer, 1990, p. 189). Los mismos autores reformularon posteriormente esta definición, pues reconocieron que resultaba insuficiente en algunas situaciones, ya que incidía solamente en la regulación de las emociones, omitiendo la relación entre los sentimientos y el pensamiento. Para soslayar las carencias encontradas, propusieron la siguiente definición: «La inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual» (Mayer y Salovey, 1997, p. 10).

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Origen del término

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado “La inteligencia emocional”. En este libro él explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

Las capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una

cuestión de capacidades innatas sino que, por el contrario 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, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona

La empatía es la tendencia natural a sentirse dentro de lo que se percibe o imagina, tendencia que permite, en primer lugar, reconocer la existencia de otro (Wispé, 1987). Para Lipps, la imitación, que tiene lugar en distintos niveles, constituye el proceso básico que da lugar a la autoconciencia en la experiencia, y a la conciencia del objeto experimentado. La empatía es, así, la unión entre un sujeto y un objeto artístico, la participación de dos sujetos en la misma experiencia por medio de sus acciones (Morgade Salgado, 2000).

Educación de las emociones

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración. 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. Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino

que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

Asertividad

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.

El individuo asertivo suele defenderse bien en sus relaciones interpersonales. Está satisfecho de su vida social y tiene confianza en sí mismo para cambiar cuando necesite hacerlo. El individuo asertivo es expresivo, espontáneo, seguro, y es capaz de guiar a otros (Galassi y cols., 1974).

Capacidades para liderar

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten. Por el contrario busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. Esto, lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso, etc.

CONCLUSION

La inteligencia emocional juega un papel importante en la educación de hoy en día, ya que a través de ella se logra desarrollar la motivación, el control de impulsos, la regulación de los estados de ánimo, y el relacionarse con los demás. La vida emocional incluye un conjunto de habilidades que puede dominarse en mayor o menor medida que se determinará por la capacidad para tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones laborales, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos.

CITAS

MAYER, J. D. y SALOVEY, R (1997). «What is Emotional Intelligence?», en P. Salovey y D. J. Sluyter: Emotional Development and Emotional Intelligence. New York: BasicBooks.

Wispé, L. (1987). History of the concept of empathy. En Eisenberg, N. & Strayer J. (Ed.) Empathy and its development, New York: Cambridge University Press.

Morgade Salgado, M. (2000). Del valor estético de la empatía al negocio inteligente de las emociones. La psicología estética de Theodor Lipps a las puertas del tercer milenio. Revista de historia de la psicología, 21(2-3), 359-372.

GALASSI, J. P., DELO, J. S., GALASSI, M. D. y BASTIEN, S.: The college self expression scale: A measure of assertiveness. Behavior Therapy, 1974, 5, 165-171.

REFERENCIAS

<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v32n1/v32n1a04.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29211992013.pdf>

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>