



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Vania Susana Sánchez López.

Nombre del tema: Unidad 3. Inteligencia Emocional.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Lic. Luisa Bethel López Sánchez.

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Trabajo Social y Gestión Comunitaria.

Cuatrimestre: 6to..

Introducción.

En el presente ensayo hablaremos sobre la inteligencia emocional, tema muy fundamental de conocer, por lo que abarcaremos que es, como influye en nuestra vida cotidiana, aprenderemos la importancia de saber dominarla, mencionaremos un poco sobre la inteligencia clásica, además de conocer el indicador con el que se mide la inteligencia de una persona; trataremos de comprender la relación que tienen ambas inteligencias y cómo influye el poder tener dominio de ambas.

Por último, mencionaremos las características que tiene la inteligencia emocional, como por ejemplo, el origen del término, la inteligencia tradicional (inteligencia clásica), la capacidad de adquirir nuevas emociones, el reconocimiento y el dominio de las emociones, la capacidad de flexibilidad y adaptabilidad ante cualquier cambio imprevisto, la importancia de contar con empatía, educación de las emociones, solidarizarse con otros, la asertividad y capacidades para liderar, con todo lo mencionamos esperamos entender y comprender el tema.

Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional es “un constructo que nos ayuda entender de que manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás”, es decir, es la capacidad de percibir y controlar nuestros propios sentimientos y saber identificar e interpretar los sentimientos de los demás, esto de alguna manera influye en nuestras vidas, sobre todo en nuestra manera de socializar.

Usualmente escuchamos que IQ (cociente intelectual) es el indicador que nos ayuda a saber si la persona tiene altas posibilidades de tener éxito en la vida, ya que se decía que la puntuación del test establecía una relación entre el desempeño académico y el éxito profesional, pero actualmente sabemos que el éxito de la vida no se mide ni se sabe con un test de inteligencia, cada persona es distinta en su forma de pensar y actuar, de esta manera todos podemos lograr nuestros objetivos y el éxito que tanto anhelamos, unos van más rápido y otros al paso que pueden, pero cada quien con sus objetivos personales.

Las emociones influyen en nuestra vida cotidiana día a día y son fundamentales para poder avanzar o en el peor de los casos nos limitan, ya que se relacionan con nuestras decisiones que tomamos cada día de nuestra vida. Algunas personas tienen mayor dominio de sus emociones que otras.

Además de la inteligencia emocional que ya mencionamos anteriormente que es el dominio de nuestras emociones, existe la inteligencia clásica, se vincula más al desempeño lógico y analítico, es decir, es la capacidad de resolver problemas, planear y pensar de manera lógica. Con lo dicho, podemos decir que existen personas con inteligencia clásica, personas que pueden ser muy inteligentes, pero con una vida emocional y sentimental vacía o no muy desarrollada; mientras que las personas con capacidades intelectuales limitada, cuenta con la inteligencia emocional, son muy frecuente a tener una vida exitosa referente al ámbito sentimental e incluso en el profesional.

Con lo mencionado podemos decir que es algo muy común y muchas veces uno mismo lo experimenta, por ejemplo, uno puede ser muy estudioso, inteligente o aplicado, pero es muy difícil tener una vida amorosa estable, al no saber controlar nuestras emociones tomamos decisiones que a lo largo del tiempo no nos causa paz, solamente tristeza, el saber manejar

nuestras emociones es muy necesario y combinado con la inteligencia clásica podría mejorar nuestra vida en todos los sentidos.

Entre las características de la inteligencia emocional, mencionaremos el origen del término, el cual surgió en 1995 por el profesor de la universidad de Harvard Daniel Goleman, el además de ser un profesor era escritor y psicólogo, escribió el libro titulado “La Inteligencia Emocional”, en él hablaba sobre que la inteligencia no solo radica en la habilidades o destrezas matemáticas, sino que implica otros tipos de inteligencia. Luego encontramos la inteligencia tradicional (inteligencia clásica), esta se mide por un CI (coeficiente intelectual) determina lo inteligente que puede ser una persona. La inteligencia emocional no solamente es innata, también puede ser adquirida, es decir, aprendida; el saber reconocer nuestras propias emociones y dominarlas nos permitirá reconocer las emociones de los demás y ver más allá de sus palabras y gestos; contar con la flexibilidad y adaptabilidad de nuestras emociones nos brindara el control de adaptarnos a cualquier cambio que ocurra en nuestra vida cotidiana; ser empático es muy fundamental sobre todo para nosotras las trabajadoras sociales, ya que nuestro trabajo se basa en intervenir en los problemas sociales que nuestros usuarios tengan, la empatía se basa en tratar de entender lo que la otra persona siente, para así poder comprenderla y ayudarla en lo que requiere, sobre todo para poder ser un apoyo emocional, esta característica considero que todas las persona debemos de tener y sobre todo practicar.

Siguiendo con las características mencionaremos: la educación de las emociones, consiste en remover las emociones negativas (ira, enojo, rencor) que no nos causan ningún beneficio, por emociones positivas, por ejemplo por la felicidad; ser solidario es otra característica que contiene la inteligencia emocional, solidarizarse con las persona no solo en lo material sino también en lo emocional nos convertirá en un apoyo fundamental; la siguiente característica es la asertividad, el poder expresarnos de manera clara y tranquila sin que nuestras emociones interfieran, nos brindara mucho beneficios y no solo para uno mismo sino también para los que se encuentran en nuestro al redero.

La última característica que mencionaremos es la capacidad para liderar, la persona que cuente con todas las anteriores características es capaz de ser un buen líder puesto que al saber controlar sus emociones no se deja llevar por sus impulsos, sabe manejar la presión y en cada desafío que se encuentra piensa, analiza y actúa no solo en beneficio propio sino también en el de los demás.

Conclusión.

En definitiva, el tema abordado es muy importante e interesante, ahora sabemos que contar con la inteligencia emocional nos permitirá tener control de nuestras emociones y poder identificar el de otras personas, esto significa que podríamos utilizarla en nuestro beneficio, por ejemplo, para motivarnos a alcanzar nuestros objetivos. El contar con el dominio de nuestras emociones nos permite mejorar nuestras relaciones personales e incluso profesional, nos brinda la habilidad de tomar decisiones claras, también incrementa nuestra autoestima e incluso la confianza es nosotros mismos, además de brindarnos la capacidad de ser un buen líder que no se deja llevar por sus impulsos, guía y piensa en benéfico de todos.

Mientras que la inteligencia clásica se basa más en lo lógico y analítico, por medio del razonamiento, la capacidad de aprender y adaptarse a través de las experiencias, la inteligencia clásica se mide con pruebas de inteligencia, como ya se había mencionado antes a través del coeficiente intelectual (CI). El dominio de ambas inteligencias nos ayudaría a mejorar nuestras relaciones afectivas y al mismo tiempo el profesional.

Bibliografía.

Sureste, U. d. (s.f.). Unidad 3. "Inteligencia Emocional". En U. d. Sureste, *Antología Desarrollo Humano* (pág. 49). Comitán de Domínguez.

Desarrollo Humano. (s.f.).