PROPÓSITO:

Guía No. 24: Inteligencia Emocional.

Promover la interacción idónea, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“Durante muchos siglos, principalmente desde la época la ilustración, la humanidad ha prestado demasiada atención a la razón, que se veía como un instrumento casi divino, ya que nos distinguía de los animales, mientras que la emoción nos hacía parecernos a ellos. Además, la emoción, era algo que simplemente debíamos contener como seres pensantes que somos, debíamos impedir que estas emociones ensuciaran la rectitud de nuestra razón y de nuestro espíritu y nos guiaran por el camino incorrecto. Esto ocasiono que por mucho tiempo la emoción fuera despreciada y que sus mecanismos fueran ignorados. Esto cambio radicalmente en 1995, cuando un sicólogo llamado Daniel Goleman publicó su famoso libro Inteligencia Emocional, en el que menciona que esta habilidad es mucho mas importante que la inteligencia académica. A la hora de tener éxito en la vida. Fue así como los ojos de todo el mundo voltearon a ver a la inteligencia emocional. Pero ¿En qué consiste esto? Goleman menciona cinco habilidades principales que forman parte de esta inteligencia. Número 1: Conocer nuestras propias emociones. Esto consiste en diferenciar qué emoción estamos sintiendo, reconocer en qué momento la sentimos, identificar con qué intensidad. Número 2: Controlar nuestras propias emociones. Esto tiene que ver con nuestra capacidad de calmarnos a nosotros mismos y evitar comportarnos de formas exageradas que tienden a empeorar la situación. Las personas que no dominan esta habilidad, constantemente se están metiendo en problemas y se les dificultan las situaciones difíciles. Además, se sienten como si fueran esclavos de sus sentimientos y viven a merced de ellos. Número 3: La capacidad de automotivarse. Esto consiste en esta capacidad de demorar la gratificación y el placer, a cambio de un placer o un logro mucho mayor. Las personas que no dominan esto, generalmente están a merced de sus placeres y se les dificulta mucho adquirir una rutina o tener disciplina, o simplemente lograr lo que se proponen, ya que prefieren el placer inmediato y les cuesta trabajo sacrificarse por algo mejor, lo que ocasiona que suelan estancarse en muchos aspectos de su vida, especialmente en el ámbito laboral. No. 4: Reconocer las emociones de los demás. La empatía se considera una de las habilidades mas importantes en el ámbito humano, ya que es la fuente de la compasión y el altruismo. Una persona empática suele ser mas comprensiva con los demás, entiende de mejor forma sus sentimientos y sus puntos de vista, suele ser mucho mas cálida que una que nos es empática y estará mucho más dispuesta a ayudar. No.5: El control de las relaciones. Por último, Goleman menciona esta capacidad de controlar las relaciones con los demás.

Es decir, lo que hacemos cuando los demás se sienten tristes, enojados, alegres o asustados, influirá en la forma, en si ellos se sienten mejor o peor, nos tratan de una u otra manera o en el nivel de influencia que tendremos sobre ellos. Por ejemplo, ¿Te ha pasado que te sientes triste y te acercas a alguien para contarle tu problema y terminas sintiéndote aún peor? “

EXPLICACIÓN:

La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas. De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos. Así pues, 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. Siempre hemos oído decir que el Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional. Esto no es en sí incorrecto, pero nos ofrece una imagen sesgada e incompleta de la realidad. De hecho, los investigadores y las corporaciones empezaron a detectar hace unas décadas que las capacidades y habilidades necesarias para tener éxito en la vida eran otras que iban más allá del uso de la lógica y la racionalidad, y éstas capacidades no eran evaluables mediante ningún test de inteligencia. Es necesario tener en cuenta una concepción más amplia de lo que son las habilidades cognitivas básicas, aquello que entendemos que es la inteligencia.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. ¿Por qué las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día?

3. ¿Cuáles son los elementos de la inteligencia emocional?

4. ¿Por qué las empresas necesitan más personas con éste tipo de inteligencia?

5. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto). Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

"y sean cualesquiera tus trabajos y aspiraciones,

conserva la paz con tu alma en la bulliciosa confusión de la vida"

https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional