

Pag

Indice 1

Definición de inteligencia emocional 2

La asertividad, las esferas básicas de

La inteligencia emocional, virtudes 3

cardinales

Un enfoque practico para el desarrollo 4-5-6-7

de la inteligencia emocional

Bibliografía 8

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional hace referencia a aquellos aspectos individuales relacionados con el modo de interactuar de la persona con el medio que lo rodea.

Explica las razones por las que personas con un elevado coeficiente intelectual fracasan, tanto en el ámbito profesional como en el particular, mientras que otras, teniendo un coeficiente mucho más discreto, triunfan en todas las facetas de su vida.

La causa principal que lleva a esta situación, a primera vista contradictoria, es el bajo índice de inteligencia emocional en determinados profesionales. A partir de cierto nivel de responsabilidad no sólo es importante tener una buena formación técnica y ser brillante a nivel de razonamiento mental, además es importante saber transmitir y vender las ideas, saber conducirse en situaciones tensas y delicadas que impliquen negociación y, en definitiva, saber dirigir en la ambigüedad y en la indefinición.

Este razonamiento es compartido por multitud de empresas, las cuales han comenzado a considerar la inteligencia emocional de sus profesionales como un elemento determinante en los procesos de contratación y promoción que realizan.

Se debe de imaginar y entender lo que este en la mente y en el corazón de una persona y que por lo tanto puede ser distinto al de nosotros, ya sea por su cultura, sexo, edad, etcétera por lo tanto es muy importante percibir estas características para de esta manera saber como poder desenvolverse con aquellas personas, la manera de hablar, el tono de voz, nuestras actitudes.

Obviamente que no debemos de dejar a un lado nuestras propias perspectivas pero si establecer un nexo entre ambos.

LA ASERTIVIDAD

Se refiere, entre otras cosas, al hecho de poder decir o afirmar algo sin quedarse con la sensación de no haber expresado todo lo que siente, piensa o estima.

Esto algunas veces acontece cuando las personas, en un momento determinado, no expresan totalmente lo que piensan o sienten por no dar una mala imagen o simplemente por quedar en conformidad con la otra persona. Esto lleva a que en

algún momento esta persona explote y diga su opinión o sentimientos de una manera abrupta o violenta.

LAS ESFERAS BASICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. – Para ordenar las emociones al servicio de los objetivos se debe tener una actitud mental positiva.
2. – La autopercepción, coincide con el conocimiento de las propias emociones. Es un factor importante ya que al percibir que estamos tensos o sufriendo alguna angustia podemos generar comportamientos autocorrectivos. Es así como la autopercepción puede ayudar a manejar de mejor manera las emociones. Si una persona es capaz de observarse a sí mismo puede evitar enfrentaciones y situaciones conflictivas y de ese modo lograr una mejor calidad de vida.

VIRTUDES CARDINALES

En la doctrina cristiana existen las 4 virtudes cardinales las cuales están ligadas a la inteligencia emocional:

1. – *Prudencia*

Moderación, discernimiento, son algunos de los sinónimos que podríamos aplicar a esta virtud. Al ser prudente una persona puede llegar a evitar conflictos, malos entendidos, etcétera debido a que piensa antes de decir las cosas, es decir, esta midiendo constantemente su conducta de manera que sea coherente su actuar con lo que dice.

2. – *Justicia*

Es el dar a cada uno lo que le pertenece, es ser equitativo. La justicia se opone a la prepotencia, abuso sobre otros. No hay que menospreciar los puntos de vista de las demás personas y así se podrá obtener algo muy importante que es el ser escuchado por los demás.

3. – *Fortaleza*

Es el tener fuerza y vigor para sobre llevar las desgracias o emprender cosas o proyectos de mayor envergadura. Es el ser capaz de levantarse ante un fracaso y seguir sin miedo a producir nuevos proyectos o metas.

4. – *Templanza*

Significa sosegar el enojo, ser sobrio ante situaciones, templar el carácter.

Es ser capaz de soportar varias emociones encontradas. El objetivo es el equilibrio y no la supresión emocional. Una vida sin pasión no tiene sentido.

UN ENFOQUE PRACTICO PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para desarrollar la inteligencia emocional se requerir mas habilidades que conocimientos, actitudes mas que teoría. Todo esto para poder percibir que es lo que pasa en nuestro corazón y mente.

Adentrémonos en nuestras emociones y los comportamientos derivados de ella.

– Recorriendo el iceberg en toda su dimensión

Es una imagen muy conocida la imagen del iceberg donde solo muestra a la superficie su punta y no podemos ver la inmensa masa que se encuentra bajo el agua.

El comportamiento humano se asemeja a la punta de iceberg, lo que observamos en la superficie es muy distinto a lo que se lleva dentro. Lo que decimos verbal o gestualmente, nuestras reacciones, nuestras actitudes, etcétera muestra esa masa inmensa de hielo oculta bajo el agua.

Debido a esta frecuente equivocación se llega a generalizar a las personas a un grupo definido debido a su apariencia y no se toma en cuenta que cada ser humano es diferente con sus propias ideas, sentimientos, maneras de reaccionar, etcétera.

– Los cuatro temperamentos

Según Hipócrates existen 4 temperamentos adquiridos por herencia que marcan las diferencias entre los hombres y estos son:

1. – *El sanguíneo*

Es un temperamento de reacciones rápidas pero de corta duración. Es la típica persona que se puede llegar a enojar por una discusión pero que al rato se la ve contenta como si su enojo nunca hubiese existido, por lo general son personas alegres, simpáticas.

Lo pero que le puede suceder a un sanguíneo es que lo manden a trabajar a un lugar donde no tenga contacto con personas dado que realizaría una mejor labor donde interactue con personas.

2. – *El colérico*

Es de un temperamento de reacciones rápidas al igual que el sanguíneo pero de larga duración. Son emprendedores y perseverantes, puede que no sean tan simpáticos como los sanguíneos pero se podrá confiar mas en ellos al momento de cumplir labores, pero al mismo tiempo son estrictos y exigentes. Lo malo de los coléricos es que en su afán de logro se vuelvan fríos y descuiden los intereses de los demás.

3. – *El melancólico o nervioso*

Las personas en las cuales se presenta este temperamento, generalmente son lentas al reaccionar o por lo menos para manifestar sus ideas, pero estas son mas profundas y se mantienen por mas tiempo. Son aquellos que al participar de una discusión, siguen posteriormente reprochándose el no haber reaccionado de mejor forma o haber mencionado otra cosa. Generalmente los que tienen este temperamento tienden a ser místicos, observadores, concentrados.

4. – *El flemático*

Es tranquilo, goza sin prisa cada instante de la vida. Es posible que sea el mas sabio de todos pero a menudo se lo relaciona como el tonto del grupo.

La lucha por los mercados nacionales o internacionales, la adecuación al cambio, etcétera, requiere de personalidades agresivas, nos guste o no, por lo que los flemáticos estarían un poco en desventaja.

– El carácter

Es nuestra manera de ser, desde el punto de vista psicológico, pero adquirida por el aprendizaje. Dicho aprendizaje va marcando determinadas características personales, un cierto sello personal y es aprendido a través de todo lo que nos rodea, es decir, la escuela, familia, amigos, gente con la que se interactúa.

– Las necesidades humanas y el comportamiento

Nuestros comportamientos tienen una explicación y pueden estar muy relacionados con algunas necesidades que el ser humano necesita satisfacer, como el ser felicitado por un buen trabajo. Existen distintas necesidades.

Una necesidad se manifiesta cuando se genera una carencia. Nosotros solo nos centraremos en la necesidad de autorrealización en la cual se pueden encontrar inquietudes por la creatividad, por un sello personal.

La necesidad de autorrealización es la tarea en que se empeña una persona lograr en la cual ella pueda sentir un logro alcanzado.

– La frustración

Dependiendo del temperamento de cada cual, se podrán producir reacciones diversas frente a una frustración que estamos viviendo. Quizás lo más normal sería la agresividad sobre todo en personas de reacciones rápidas, otras podrán caer en estados de depresión, de silencio o de rabia interior. Habrá otros que inventen excusas para justificar su fracaso.

Obviamente ninguno de esos comportamientos dejará contenta a la persona porque la necesidad original queda insatisfecha.

La reacción agresiva hará sufrir a los inocentes que rodee al frustrado.

Es comprensible que la persona que sufra una frustración exprese su insatisfacción a través de sus emociones pero lo importante es que podamos aliviar esa decepción de una manera constructiva o analizar en forma detenida el porqué de la frustración, que fue lo que hizo que pasara esta frustración?

Puede que este proceso analítico no resuelva mi problema pero me permitirá aprender de esa experiencia.