

INTELIGENCIA EMOCIONAL

LICDA. MIRIAM ESCOBAR
PSICÓLOGA

El término Inteligencia Emocional se refiere a la **capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.**

Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

De la misma manera que se reconoce el C.I., coeficiente intelectual, se puede reconocer la Inteligencia Emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo, saber que es lo que siento, poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva, La inteligencia emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS Y PROPIAS DE LA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

Poseer suficiente grado de autoestima.

Ser personas positivas.

Saber dar y recibir.

Empatía, entender los sentimientos de los otros.

Reconocer los propios sentimientos.

Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos.

Ser capaz también de controlar estos sentimientos.

Motivación, ilusión, interés.

Tener valores alternativos.

Superación de las dificultades y de las frustraciones.

Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

El concepto de inteligencia emocional, aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer un claro precursor en el concepto de Inteligencia social del psicólogo Edgard Thorndike 1920 quien la definió como La habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas y actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Para Thorndike, además de la inteligencia social, existen también otros dos tipos de inteligencias, la abstracta, habilidad para manejar ideas, y la mecánica, habilidad para entender y manejar objetos.

Goleman explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social, Incluye por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o salud mental. Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social.

Existen 7 tipos de inteligencia las cuales nos relacionan con el mundo:

INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA, es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras.

INTELIGENCIA LOGICA, tienen que ver con el desarrollo del pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias.

INTELIGENCIA MUSICAL, se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.

INTELIGENCIA VISUAL, ESPACIAL, la capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.

INTELIGENCIA KINESTÉSICA, abarca todo lo relacionado con el movimiento

tanto corporal como el de los objetos y los reflejos.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL, implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL, se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como auto confianza, y auto motivación.

La inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás, en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado.

La Inteligencia Intrapersonal como el conocimiento de los aspectos internos de una persona, el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta

LA APARICIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En 1990 dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer,

acuñaron un término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término es inteligencia Emocional. Hoy a casi diez años de esa presentación en sociedad, pocas personas de los ambientes culturales, académicos o empresariales ignoran el término o su significado. Y esto se debe, fundamentalmente al trabajo de Daniel Goleman, investigador y periodista del New York Times, quien llevo el tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de su obra

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL 1995.

El nuevo concepto investigado a fondo en esta obra y en otras que se sucedieron con vertiginosa rapidez, irrumpe con inusitado vigor y hace tambalear las categorías establecidas a propósito de interpretar la conducta humana y por ende de las ciencias que durante siglos se han dedicado a desentrañarla, llámense Psicología, Educación Sociología, Antropología u otras.

INTELIGENCIA EMOCIONAL SINÓNIMO DE MADUREZ

La violencia provocada por lo jóvenes preocupa y hay quienes se están preguntando que es lo que está fallando en la crianza de los niños. Mientras que los comunicadores culpan a los juegos de video y la televisión, los educadores a la

falta de orientación cívica y moral en las escuelas, los psicólogos apuntan hacia un aspecto fundamental del desarrollo de la personalidad.

Antes lo llamaban madurez, **pero ahora es calificado de inteligencia emocional y hasta existen pruebas que miden el coeficiente emocional EQ.**

Estamos criando un montón de niños sin disciplina por ideas mal entendidas de dejar al niño hacer lo que quiera, afirma **María C. Fernández**, psicóloga de la Universidad de Miami, A su juicio, la forma ideal de desarrollar la Inteligencia Emocional es **mediante la crianza en el hogar en el que los padres logren hacerlo con un equilibrio del amor y la disciplina.**

Otros hasta discuten si la Inteligencia Emocional **es un potencial innato o si constituye un grupo de habilidades, competencias o destrezas que se aprenden.**

También hay especialistas que afirman que, al igual que ocurre con todos los otros tipos de inteligencia, **existen aspectos de desarrollo en el aprendizaje de cómo utilizar esta inteligencia.** Y la habilidad de usarla varía de situación a situación y de día a día.

Según investigaciones recientes, los niños con una Inteligencia Emocional alta

aprenden mejor, tienen menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre sí mismos, tienen mayor facilidad de resistir las presiones de sus contemporáneos, son menos violentos y tienen más empatía, a la vez que resuelven mejor los conflictos.

Otras características de los niños emocionalmente inteligentes es, que tienen menos probabilidades de recurrir a una conducta autodestructiva, como drogas, alcohol, embarazos de adolescentes, tienen más amigos, gozan de mayor capacidad para controlar los impulsos y son más felices, saludables y exitosos.

La inteligencia Emocional es lo que antes se llamaba **sabiduría o madurez, o instinto social**, explica la psicóloga Gilda Moreno de la Universidad de Miami, Es poder desarrollarse bien dentro de su ambiente de una manera inteligente, porque **la vida es un equilibrio**, y si uno tiene ese balance emocional es más fácil alcanzar la felicidad.

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Y serán los padres los encargados principalmente de contribuir en esta labor, a través de su amor y cuidados, de la figura de identificación que son para los niños, agentes activos de socialización, es decir, la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional.

Por otro lado también van a influir en el mayor número de experiencias del niño, repercutiendo éstas en el desarrollo de su personalidad. De esta forma, al controlar la mayor parte de las experiencias de los niños, los padres contribuyen al desarrollo de la cognición social.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN

El sistema educativo, una de las instituciones sociales por excelencia, se encuentra inmerso en un proceso de cambios enmarcados en el conjunto de transformaciones sociales propiciadas por la innovación tecnológica y, sobre todo, por el desarrollo de las tecnologías de la información y de la comunicación, por los grandes cambios que se producen en las relaciones sociales y por una nueva concepción de las relaciones tecnología - sociedad, que determinan las relaciones tecnología- educación.

Cada época ha tenido sus propias instituciones educativas, adaptando los procesos educativos a las circunstancias. En la actualidad, esta adaptación supone cambios en los modelos educativos, cambios en los usuarios de la formación y cambios en los escenarios donde ocurre el aprendizaje.

Para facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental el desarrollo tanto de la

vida intelectual como de la emocional, porque no es suficiente contar con las maquinas mas modernas y las mejores instalaciones, aun teniendo cierta capacidad intelectual, si falta la motivación, el compromiso y el espíritu de cooperación.

Cuando la educación no incluye los sentimientos, **no pasa de ser una simple instrucción**. La ciencia actual refuerza aun más esta convicción de tantos alumnos, padres y maestros. Las emociones y los sentimientos son esenciales en todo aprendizaje.

La Inteligencia Emocional parte de la convicción de que la escuela debería promover situaciones que **posibilitaran el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos**, sobre la base de que en el quehacer educativo se involucran tanto el ser físico como mental, el afectivo y el social, en un todo.

LIDERAZGO CON INTELIGENCIA EMOCIONAL.

El líder es el que promueve el arte de la colaboración. El entusiasmo que emana de un líder puede impulsar a todo un grupo, porque liderar es dar energía. Un líder persuade e influye gracias a su empatía y a su capacidad para desarrollar estrategias de persuasión.

John Heider en El "Tao de los Lideres" escribió:

Puede usted mediar entre asuntos emocionales sin tomar partido ni escoger favoritos.

Puede respirar libremente y permanecer relajado aun en presencia de apasionados temores y deseos.

Puede ser tan amable con todas las personas y dirigir al grupo sin dominarlo.

Puede permanecer abierto y receptivo ante cualquier tema que surja.

RESOLUCION DE CONFLICTOS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Un concepto erróneo muy extendido es considerar a los conflictos siempre de manera negativa. Por el contrario, estos pueden ser una experiencia positiva, generadora de nuevas ideas o soluciones y a la vez catalizadora de cambios. Porque el conflicto no es en si mismo un problema, la cuestión es como se le maneja. El buen manejo del conflicto es ahorro de tiempo, aumento de la oportunidad de hacer trabajo real. Muchos directivos pierden mas tiempo evitando o suavizando las diferencias que si hablaran abiertamente de ellas. Bien guiado y valorado, el descontento creativo reduce el tiempo que se pierde en disputas destructivas,

maniobras secretas, politiquería, falsas suposiciones, conductas ambiguas, malentendidos, repetición de tareas, etc.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA NEGOCIACIÓN

Los grandes negociadores son, principalmente, grandes mediadores. Son personas con elevada inteligencia interpersonal, que saben encontrar los puntos de equilibrio, donde las dos partes salen ganando y quedan satisfechas, habiendo pasado por el menor nivel de fricción posible. El equilibrio emocional es el fundamento básico de cualquier táctica de negociación que se emplee, y sean cuales sean las circunstancias en las que se desenvuelva una negociación.

Las tácticas actuales de negociación ponen énfasis en la transmisión de sentimientos, incluso de los negativos, como medio de alcanzar el éxito.

COACHING CON INTELIGENCIA EMOCIONAL, IMPORTANCIA DEL COACHIN EN LAS ORGANIZACIONES.

Facilita que las personas se adapten a los cambios de manera eficiente y eficaz.

Moviliza los valores centrales y los compromisos del ser humano.

Estimula a las personas hacia la producción de resultados sin precedentes

Renueva las relaciones y hace eficaz la comunicación en los sistemas humanos.

Predispone a las personas para la colaboración, el trabajo en equipo y la creación de consenso.

Destapa la potencialidad de las personas, permitiéndoles alcanzar objetivos que de otra manera son considerados inalcanzables.

El Coaching se ha transformado en una necesidad estratégica para compañías comprometidas a producir resultados sin precedentes.

RELACIONES INTERPERSONALES CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cuantas veces se pregunto por que hay personas que no hacen exactamente lo que se les comunicó.

Cuantas veces se dijo así mismo, no quise decir eso.

Cual es la razón por la que diversas personas piensan distinto y están convencidas que tienen toda la razón.

Por que usted a veces, se siente inmovilizado o afectado ante un problema.

Cual es el diálogo interno que no le permite hacer nuevas cosas.

Cuántas veces ha repercutido en su organismo, piel, aparato digestivo, sistema nervioso etc. Situaciones emocionales, como consecuencia de no haberlas podido resolver adecuadamente.

Se preguntó si hay otras formas de ver y sentir los problemas.

Se ha preguntado si existen herramientas para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales

Si estas preguntas lo han llevado a pensar que puede haber un enfoque diferente, que le permita experimentar emociones más positivas y productivas, y que le faciliten mejorar las relaciones con las demás personas,

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

Actualmente son muchas las empresas que están invirtiendo mucho dinero en formar a sus trabajadores la Inteligencia Emocional. Y esto es así porque se han dado cuenta de que la clave del éxito, la clave de las ventas, está en el grado en que los trabajadores de una empresa conozcan y controlen sus emociones y sepan reconocer los sentimientos de los clientes.

Imaginen el caso de un vendedor que no tuviera habilidades de trato con el público, un empresario sin motivación por su empresa o un negociador sin autocontrol. A estas personas un Master en Harvard no les servirá de nada, porque tardaran poco el echar a perder su trabajo por un mal conocimiento de sus emociones.

En las selecciones de personal se tiende cada vez más a poner al candidato en situaciones incómodas o estresantes para ver su reacción. Los tiempos del simple test y currículo pasaron a la historia, puesto que es necesario ver como reacciona el individuo ante las situaciones clave que se encontrara en su trabajo.

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional son:

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL O CONCIENCIA DE UNO MISMO. Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y como nos afectan, Es importante conocer el modo en el que nuestro estado de animo influye en nuestro comportamiento, cuales son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos saber cuán poco sabemos de nosotros mismos.

AUTOCONTROL EMOCIONAL O AUTORREGULACIÓN, el autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer qué es pasajero en una crisis y que perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.

AUTOMOTIVACIÓN, dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesario cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES AJENAS O EMPATIA, las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las

emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

RELACIONES INTERPERSONALES O HABILIDADES SOCIALES, cualquiera puede darse cuenta de que una buena relajación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo, Y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros amigos, a nuestra familia, sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos.

LAS EMOCIONES

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos, fisiológicos, endocrinos, de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violenta y pasajera.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizan para valorar una situación concreta, y, por tanto, influyen en el modo en el que percibe dicha situación.

La emoción puede definirse como la aplicación de movimiento, a sensaciones básicas. Su raíz latina motere, esto es mover...motus ánima, que significa literalmente el espíritu que nos mueve. En toda emoción hay una tendencia a actuar, conduce a la acción.

Para que necesitamos las emociones, para reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados, para tomar decisiones con prontitud y seguridad, para comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

Existen 6 categorías básicas de emociones.

MIEDO, anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad,

SORPRESA, sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria, Puede dar una aproximación cognitiva para saber que pasa.

AVERSIÓN, disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

IRA, rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

ALEGRIA, diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

TRISTEZA, pena, soledad, pesimismo.