

Inteligencia emocional

“Nunca consideres el estudio como una obligación,
Sino como una oportunidad para penetrar en el bello
Y maravilloso mundo del saber”: Albert Einstein

Por: Anel Garza De La Cruz

En el presente ensayo se abordara como tema principal las emociones, haciendo mencionar de manera general a algunos de los diferentes pensadores que han aportado a este tema los cuales han sido un punto de referencia. Se realizaran referencia sobre las características de las emociones tanto básicas como sociales, la inteligencia emocional y sus ramas obtendrás información desde la época moderna hasta la posmodernaabarcaremos cual era la diferencia de cómo se eran conocidas en cada época ya que estas son reacciones primitivas, las emociones son un fenómeno que hasta en los diferentes aspectos hay que aprender a manejarlas y saber percibir adecuadamente los estados emocionales, los síntomas fisiológicos, síntomas psicológicos, ya que tenemos que tener un mejor autocontrol de los mecanismos mentales. Empecemos hablando desde la época de finales del pasado siglo xx las “emociones”, las “pasiones”, los “sentimientos” y los “deseos”, etc. es decir, todo aquello que nos conmueve psicológicamente, parece estar de moda, es algo que viene ocurriendo en los países occidentales desarrollados en tal época. Las emociones en la época de Grecia clásica dice zaccagninique “Los impulsos inescapables puestos en el alma humana por los dioses para gobernar (caprichosamente) el comportamiento de los mortales” (2004,p.38). En este caso los impulsos en base de los datos eras puesto por los dioses para controlar el comportamiento mortal, el pensamiento en esa época sobre las emociones era: sufrirlas pasivamente por lo tanto, solo cabe aceptar las consecuencias, tanto para bien como para mal.

Por otra parte en la época de la edad media “impulsos negativos (tentaciones) con los que el “mundo” el “demonio” y la “carne” tratan de alejarnos del recto camino que va al “cielo”. (Mariana, 1999, p.84). Resistir y vencer las tentaciones o confesar el pecado y hacer penitencia objeto de ganarse el “cielo”.

Del mismo modo nos pasamos a la época de la modernidad Goleman dice que “Impulsos irracionales que nos pueden apartar del camino lógico y correcto que señala la razón pura”(1998, p.98). De esta manera es que las emociones pueden causar algún impedimento como lo es el razonamiento lógico. Pero en la posmodernidad eran “Estados psicológicos debido a la interacción de los pensamientos y los sentimientos que nos produce la interacción con el medio en que vivimos”. (Castellanos, 2003, p.8). El utilizar esa información servía para comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás mejorando a si nuestra calidad de vida y la de los que nos rodea. Por lo que acabamos de ver vivimos en una cultura “posmoderna” en la que los motivos personales y los estados de ánimo toman cada vez más peso en la dinámica cotidiana, en el manejo de las emociones, los aspectos no han tenido hasta ahora el suficiente reconocimiento en nuestra cultura occidental. Tanto en el modelo “judeocristiano” como en el que caracteriza la “modernidad racionalista”.

El poder de las emociones tiene gran control hacia nosotros y que con esto podemos denominar que tenemos que aprender de ellas en todos los aspectos para un mayor autocontrol o más bien una inteligencia emocional eficiente. La destreza emocional es una nueva moda, una de las cuestiones a la que más reciente se le denomina llamar la inteligencia emocional, es necesario tener en cuenta una cuestión previa a saber cómo se relaciona la cultura con los mecanismos psicológicos en concreto hay que entender la cultura que se constituye las personas, las emociones se elaboran como parte de los procesos mediante los que la mente cumple su función de orientar adecuadamente nuestro comportamiento. El percibir adecuadamente los estados emocionales cada momento del día nuestra mente nos conlleva con un patrón de manera que seamos

capaces de tratar de separar nuestro yo de otros mecanismos en el comportamiento. Una vez que hemos identificado las emociones como la auto percepción del rumbo vital en que nos encontramos, podría pensarse que se trata de un proceso mental sencillo y evidente a cual esto nos lleva a las expresiones faciales, Thomas dice que "las expresiones estudiadas son convencionales o que se usan para la comunicación en forma muy semejante al uso que se da a las palabras habladas"(1978, p.52). Lo que esto tiene relación a el efecto que está con los sentimientos y emociones, los sentimiento "son procesos afectivos basados en experiencias pasadas, en el recuerdo de lugares, situaciones, personas, etc."(Thomas, 1978, p.52). Funcionan como método de comunicación por su relación con estas ya que están conectadas a las experiencias vividas.

Con las expresiones faciales podremos gestionar los estados emocionales ajenos, se trata de un conjunto de destrezas con las que se supone que seremos capaces de manejar las emociones de los demás de la misma manera que hemos manejado nuestras propias emociones. Pero para esto debemos que comprender correctamente la naturaleza de los estados emocionales, hacer un esfuerzo por entender la diferencia entre los criterios inmediatos con que opera nuestra mente y los intereses vitales que constituyen los objetivos a largo plazo del yo. Al ser capaces de interpretar el comportamiento de los demás con el mismo esquema, distinguiendo lo que serían los objetivos vitales de su yo de las estrategias de navegación de su mente. La percepción emocional interpersonal sustenta el desarrollo de competencias más complejas y elaboradas como la comprensión es el soporte para la formación de habilidades socio-emocionales como la empatía o la resolución de conflictos interpersonales, esto favorece la construcción de la propia subjetividad a partir del desarrollo de una serie de competencias que ayuda a conocerse a uno mismo y interpretar y transformar el mundo sistemático y multidimensional en el que vive y digerir los cambios que están sucediendo. Resolver los conflictos interpersonales, las habilidades de la inteligencia emocional descritas demuestran su eficacia de acción en el momento en que ponemos

en muchas estrategias arrigidas a conseguir y mantener vínculos sociales con los demás.

Percibir adecuadamente los estados emocionales, caer en la cuenta de que en cada momento del día nuestra mente nos esta dirigiendo como al barco de vela, de manera que seamos capaces de separar nuestro yo de los mecanismos que guían el comportamiento, “la primera destreza o habilidad que se constituye la inteligencia emocional se refiere a la capacidad para “percibir” adecuadamente los propios estados emocionales, expresándolos de forma conveniente” (zacagnini, 2004, p.40). Por lo que respecto al criterio que permite jerarquizar la importancia de los objetivos que la persona puede o debe perseguir en general, trata de lo que en psicología se denomina la motivación. Dentro de las destrezas emocionales una de las cuestiones que más suena recientemente. La regulación es una de las habilidades más intrincadas de dominar, supone la habilidad para manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas. Una vez que se alcanza ese conocimiento sobre nuestros propios mecanismos psicológicos, del que acabamos de hablar, el siguiente componente de la inteligencia emocional consiste en desarrollar habilidades de regulación de los propios estados emocionales ya sean positivas o negativas.

La segunda gran habilidad o destreza que caracteriza la inteligencia emocional está relacionada con la capacidad para comprender el significado de la información que nos suministran nuestras propias emociones, el objetivo final en el manejo de las propias emociones consiste en lograr la automotivación. Es decir, desarrollar la habilidad de utilizar intencionalmente los estados emocionales para dirigir el propio comportamiento.

Los síntomas psicológicos según Rogers son “preocupación, inseguridad, miedo, a presión, pensamientos negativos de inferioridad o incapacidad, amenaza, falta de concentración, dificultad para decidir sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente” (2004,p.61). Son sentimientos con un sistema de alarma

que nos informa sobre que nos gusta o nos desagrada con la finalidad de realizar cambios en nuestro entorno. Los síntomas fisiológicos Fernández dice que son “palpitaciones, tensión alta, calor, sensación de sofoco, ahogo, opresión en el pecho, nauseas, vómitos, gases, molestias en el estómago, micciones frecuentes, frigidez, impotencia, tensión muscular, dolor de cabeza, fatiga excesiva, sequedad de boca, vértigos, problemas motores” (2004, p.36). Con esto tratamos de llevar una psicología cognitiva que trata de los procesos perceptivos, rememorativos, de pensamiento y demás procesos mentales afines, en cuanto se distingue de la psicología afectiva, para poder regular los estados emocionales de los afectos negativos, es asumir que no podemos violentar a nuestra mente, pretendiendo que haga cosas que no son materialmente variables.

Para concluir, el cerebro emocional trata de la idea de que eran reacciones primitivas, de origen animal, que había que controlar para llegar a ser un auténtico ser humano, la elaboración de las emociones nos permite dar más importancia a los objetivos que la persona puede tener en general, sobre la psicología, a esto se le determina la motivación, tenemos que comprender nuestra emociones como una habilidad o destreza que está relacionada con el significado que esta información, al conocer nuestros estados de ánimo ya sabremos regular nuestras propias emociones haciendo así conocimientos de nuestro mecanismos para desarrollar el autocontrol con el objetivo de lograr la automotivación, para desarrollar la habilidad de utilizar intencionalmente los estados emocionales.

y la bibliografía