Asociación de Mujeres Laicas de Chile

Introducción al tema de Inteligencia Emocional

Centro Femenino Luz y Perseverancia N°43 de Curicó

Directora de Departamento Ideológico

Qda. Hna. Irene Rocco

Directora de Departamento de Cultura y Divulgación

Qda.Hna. América Sepúlveda Rocco

Directora de Departamento de RRII

Qda.Hna. Andrea Zúñiga

11 de Abril 2017

Análisis y estudio de la inteligencia emocional.

Como parte de los propósitos de integrar los Centros Femeninos se encuentra la posibilidad de generar lazos con la comunidad para ser un aporte no sólo al interior de nuestros centros, sino que también se logre llevar los principios de la institución para contribuir en el desarrollo de otras personas.

No obstante lo anterior, es preciso contar con los recursos emocionales, humanos, materiales que permitan llevar a cabo el objetivo de materializar las buenas intenciones en actos concretos.

Es por ello, que resulta de suma relevancia generar un trabajo profundo a nivel personal y a nivel grupal de hermanas dentro de un Centro para redescubrir y apreciar el valor de las emociones en la constitución de conductas de verdadera aceptación, respeto, y solidaridad.

Es por esto, que la propuesta de estudio de nuestra dirección nacional para este año es la IE:

Los objetivos principales de este estudio son:

1. *"Estimularlas a pensar, sentir y vivir una vida mejor y feliz".*
2. *"Conseguir la integración de los Centros Femeninos y generar lazos con la comunidad*".

Ambos objetivos se traducen en "lo que sientes y en lo que haces"

La Inteligencia Emocional podría definirse como la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos.

IE intrapersonal: consiste en el auto conocimiento para el desarrollo individual por medio de la percepción de las emociones, su comprensión y su manejo.

IE interpersonal: consiste en saber utilizar las emociones, desarrollar la empatía y habilidades sociales, lo que nos permitirá una mayor cohesión entre hermanas y la posibilidad de elaborar un plan de acción con la comunidad.

Las Habilidades sociales son un componente de la IE interpersonal, consiste en formar y fortalecer vínculos con la sociedad, se relaciona con la habilidad de comprender los sentimientos ajenos y propios para guiar nuestros pensamientos y actos.

La IE procura que todas las personas aprendan a controlar sus emociones, a manejarlas positivamente y a desarrollarlas, de modo que ellas, nos ayuden a nuestra comunicación y trato con los demás.

La IE tiene cabida y aplicación en todos los ámbitos de la vida

Historia

A principios del año 90, el psicólogo de YALE Peter Salovery y su colega John Mayer acuñaron para la Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal, el gráfico nombre de Inteligencia Emocional, que es un modelo de habilidad, procesamiento emocional de la información y capacidades relacionadas con ese procesamiento.

Pero el tema despertó la atención mundial en 1995, gracias al psicólogo de Harvard Daniel Goleman de cuyo libro IE se vendió en EEUU más de medio millón de ejemplares en su fecha de lanzamiento, su modelo es mixto, combina dimensiones de la personalidad con habilidades emocionales.

Goleman construye su proposición de inteligencia emocional sobre los hallazgos científicos de tres investigadores principales: David McClelland, Howard Gardner y Joseph LeDoux, incorporando las aportaciones de muchos otros científicos como Peter Salovery y John Mayer. Y ahí radica su genialidad, en encontrar la conexión entre líneas de investigación que no habían sido relacionadas anteriormente, en revelar las implicaciones prácticas para el gran público y la comunidad empresarial, y en transmitir el mensaje con un lenguaje universal.

Presentamos a continuación un compilado de todos los investigadores antes mencionados, este compilado es aceptado por la comunidad científica y propone 5 elementos fundamentales:

El primer elemento es:

1) Reconocer las propias emociones: El principio de Sócrates "conócete a ti mismo" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre, dar nombre a nuestras propias emociones y ordenarlas en forma consiente. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

2) Saber manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. No podemos evitar que las emociones se desaten, pero si podeos manejarlas de

forma inteligente. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

3) Motivación: utilizar el potencial existente, sabemos que el intelecto no es suficiente. Los verdaderos resultados se logran gracias a ciertas habilidades emocionales, porque una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Encaminar las emociones en estrecha relación con la motivación, hacia el logro de objetivos, es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas.

El autocontrol emocional conlleva a dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

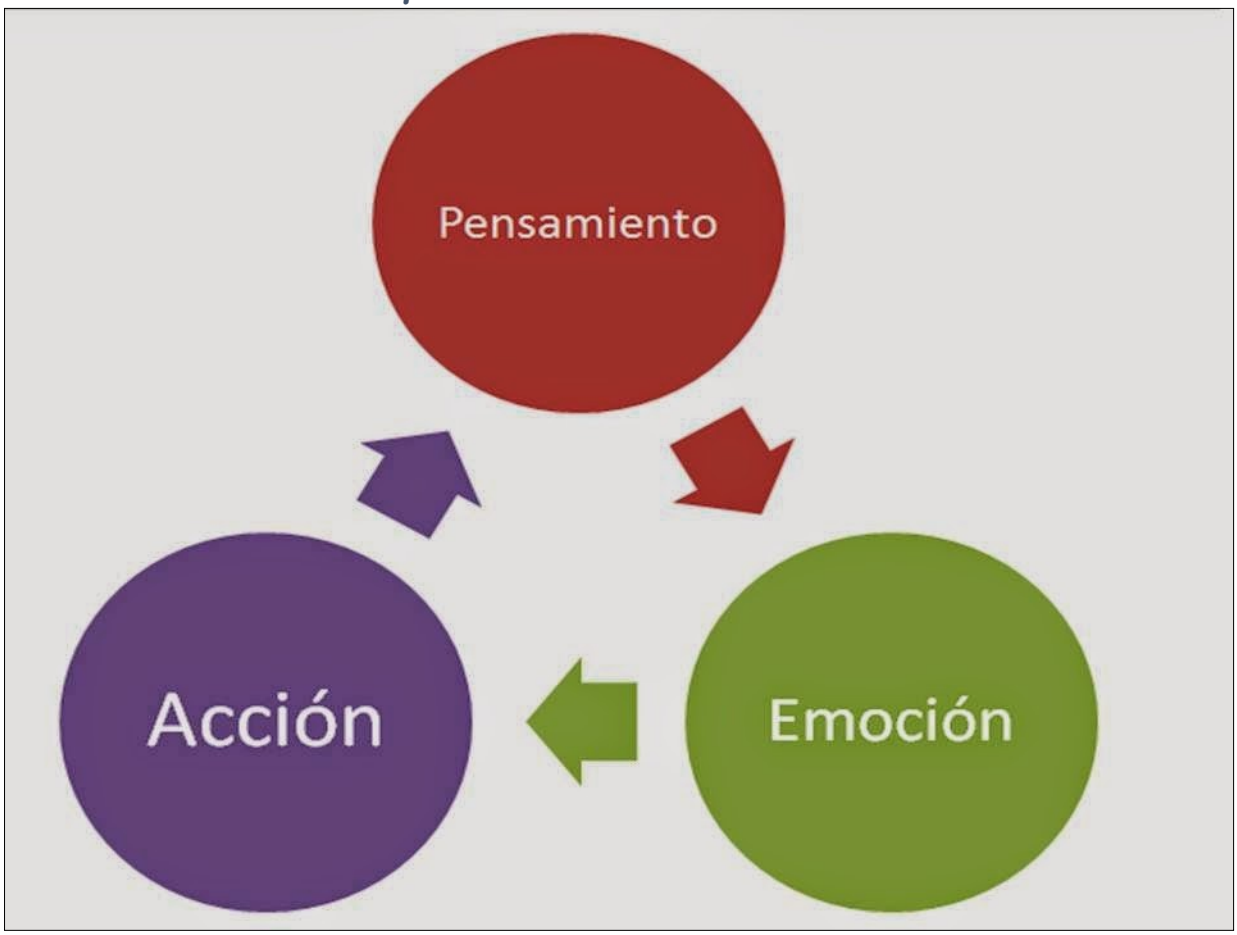
4) Saber ponerse en el lugar de los demás: Un don fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean, la base de la comunicación emocional se produce si palabras, eso significa comprender pensamientos y sentimientos no expresados verbalmente.

5) Crear relaciones sociales: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. Tomar un trato satisfactorio con las demás personas depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos. Saber encontrar el tono adecuado y percibir los estados de ánimo del interlocutor, la empatía lo hace posible, ella nos permite estar en desacuerdo sin mostrarnos desagradables.

La IE es uno de los temas de quienes todos hablan pero que casi nadie sabe definir con claridad.

La naturaleza y particularidades de la IE, así como su definición son motivo de controversias. Durante siglos la psicología conductista sólo valoró la Inteligencia tradicional, relegando a un tercer plano las emociones por considerarlas de carácter netamente femeninas.

En resumen la IE nos permite:

Tomar conciencia de nuestras emociones.
Comprender los sentimientos de los demás.
Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, en el hogar, etc.
Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
Adoptar una actitud empática y social que nos brindará mejores posibilidades de desarrollo personal.
Participar, deliberar y convivir con todos en un ambiente armónico y de paz.

"Ya no es suficiente el cociente intelectual y la pericia para el logro del éxito sino que también es imprescindible el dominio de ese complejo psicológico al que se denomina inteligencia emocional.
La inteligencia emocional significa entre muchas otras cosas la capacidad para expresar a plenitud la conducta ética, rica en valores humanos y esencia de nuestra propia humanidad"
"Nuestra meta es que al término del tema podamos comprobar que todas podemos aprender a controlar nuestras emociones, a manejarlas positivamente y a desarrollarlas de modo que ellas nos ayuden a tener buena comunicación en nuestro centro, la familia y en las relaciones interpersonales en la comunidad."