

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Administración de Sistemas de Información

Integrantes (Grupo 3):

- Brenda Mollaret (47833)
- Agustina Linares (49429)
- Tomás Colombo (49479)
 - Marcos Bodas (45092)
- Leonardo Expósito (47665)

Índice

Índice	¡Error! Marcador no definido.
Introducción	3
¿Qué son las emociones?.....	3
¿Qué ocurre cuando no sabemos manejar nuestras emociones?.....	4
Secuestro Emocional	4
Consecuencias del Secuestro emocional	4
¿Qué es la inteligencia emocional?.....	4
Nuestro modelo de inteligencia emocional está compuesto por los siguientes cinco elementos:	4
Siete pasos para lograr la inteligencia emocional.....	5
Conclusión	6

Introducción

En este informe exploramos el fascinante mundo de las emociones y la inteligencia emocional (IE). Desentrañaremos la naturaleza de las emociones, su impacto en nuestras vidas y cómo la IE nos permite navegarlas de manera efectiva.

Abordaremos el concepto de "secuestro emocional", un estado en el que nuestras emociones toman el control, y presentaremos la IE como herramienta para gestionarla.

Presentaremos un modelo de IE con cinco elementos clave: autoconocimiento, empatía, sociabilidad, influencia y visión.

Finalmente, ofreceremos un modelo de siete pasos para desarrollar la IE, permitiéndonos alcanzar el éxito personal y profesional.

Este informe es una guía para comprender y desarrollar la IE, una habilidad esencial para el bienestar y la realización personal.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados psicofisiológicos complejos que involucran cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales. Son nuestra forma de responder a los estímulos internos y externos, y nos permiten adaptarnos a nuestro entorno y a las personas que nos rodean.

Las emociones consideran 3 componentes fundamentales, estos son:

1. **Componente cognoscitivo:** Tiene que ver con la forma en que percibimos las cosas y dicta nuestras preferencias. Por ejemplo, si vemos una serpiente, podemos pensar "esto es peligroso" y sentir miedo.
2. **Componente fisiológico:** El cerebro "emocional" causa automáticamente reacciones en nuestro organismo ante estímulos externos
3. **Componente social:** Este componente determina la forma en la que expresamos nuestras emociones. La expresión corporal, los gestos de la cara, el tono de la voz, las palabras que usamos y nuestras acciones transmiten nuestras emociones.

Es importante destacar que las emociones no son buenas ni malas en sí mismas. Todas las emociones tienen un valor y una función específica. Lo importante es aprender a reconocerlas, comprenderlas y expresarlas de manera saludable.

¿Qué ocurre cuando no sabemos manejar nuestras emociones?

Secuestro Emocional

Nuestro comportamiento está determinado por nuestras emociones, que pueden desencadenar reacciones automáticas a través de lo que se conoce como "secuestro emocional". Esto ocurre cuando las emociones dominan nuestras acciones y decisiones, y no sabemos cómo controlarlas.

Consecuencias del Secuestro emocional

- **Nos impide pensar con claridad:** Cuando la amígdala se activa, se libera una gran cantidad de hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas pueden nublar nuestro juicio y dificultar la toma de decisiones racionales.
- **Nos lleva a actuar de manera impulsiva:** En un estado de secuestro emocional, es más probable que reaccionemos de manera impulsiva y sin pensar en las consecuencias. Esto puede llevarnos a decir o hacer cosas que luego lamentamos.
- **Daña nuestras relaciones:** Cuando nos dejamos llevar por las emociones, podemos decir o hacer cosas hirientes a las personas que nos rodean. Esto puede dañar nuestras relaciones y generar conflictos.
- **Aumenta el estrés y la ansiedad:** El secuestro emocional puede contribuir al estrés crónico y la ansiedad. Esto puede tener un impacto negativo en nuestra salud física y mental.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás.

Es un factor diferenciador que nos permite identificar y vivir nuestras pasiones en la vida, puede ser la diferencia entre el trabajo en equipo y la disputa entre colegas.

Nuestro modelo de inteligencia emocional está compuesto por los siguientes cinco elementos:

1. **Autoconocimiento y autocontrol:** Se trata de la habilidad de conocerse a uno mismo, y de utilizar este conocimiento para gestionar nuestras emociones de forma productiva.
2. **Empatía:** Es la habilidad de comprender el punto de vista del otro.
3. **Sociabilidad:** Es la capacidad de construir vínculos y relaciones genuinas que permitan expresar de manera saludable el afecto, la preocupación o el desacuerdo.
4. **Influencia:** Es la capacidad de liderar e inspirar a otros y a uno mismo.

5. **Visión:** Es la habilidad de vivir de acuerdo con nuestras intenciones y valores de una manera auténtica.

Siete pasos para lograr la inteligencia emocional

1. **Observación:** Observarse a sí mismo en cualquier situación, tanto en una charla común, como en un conflicto. Parte de la observación se trata de ponerse en el punto de vista de la persona que está enfrente, nos “escaneamos” desde la perspectiva de un tercero, no solo nos observamos de manera externa, sino que también nos enfocamos en lo interno, como sentimientos, sensaciones, etc.
2. **Interpretación:** A partir de las observaciones que realizamos debemos ejecutar una interpretación de las mismas, para derivar conclusiones que nos permitan ejecutar las acciones para modificar o corregir nuestro comportamiento.
3. **Pausa:** Constantemente las personas suelen responder ante situaciones o hechos de manera apresurada, esto puede llevar a arrepentimientos en las respuestas. Esto tiene solución, debemos aprender a tomarnos unos segundos antes de ejecutar la respuesta. Tomarse el tiempo de entender bien la situación, observarse a sí mismo, interpretar toda la información que ofrece el momento y controlar las emociones puede hacer una gran diferencia.

Para complementar esta pausa podemos evaluar la situación y preguntarnos: “¿qué tan significativo es esto para mí y para mi vida en el largo plazo?” “¿vale la pena perder el control por esto?”

Es importante aclarar que las pausas no sólo se deben aplicar en conversaciones, reuniones o en la interacción general con los demás, también se debe aplicar en el momento de tomar decisiones importantes.

4. **Dirección:** Antes de reaccionar a algunas situaciones podría ser factible un redireccionamiento de los pensamientos para que nuestra forma de actuar no termine en una reacción emocional.
Lo primero que hacemos es aplicar los 3 pasos anteriores, pero le agregamos otro punto de vista del que primeramente cruzó por nuestra cabeza, pero esta vez más positivo:
Así, por ejemplo, en el caso de que nuestro jefe no nos de un crédito por nuestro espectacular trabajo, en lugar de considerar que uno trabajó más duro que cualquiera y que la omisión del jefe es una injusticia, podríamos pensar:
-No creo que mi jefe no aprecie mi trabajo. Posiblemente mi jefe hablará conmigo más tarde. Simplemente se le olvidó hacer alguna mención, no es algo grave.
5. **Reflexión:** La verdadera sabiduría reside en el aprendizaje continuo y la mejora diaria, no en la repetición de experiencias sin crecimiento. La reflexión actúa como

un nutriente esencial, permitiéndonos asimilar nuestras vivencias y aplicarlas para tomar mejores decisiones en el futuro. Para desarrollar el hábito de la reflexión, es útil hacerse preguntas que nos ayuden a evaluar nuestro progreso, acciones y emociones diarias, y cada persona debe encontrar su propio método para hacerlo de manera efectiva.

6. **Celebración:** Celebrar nuestros logros es vital para la inteligencia emocional, pues todos merecemos una recompensa por nuestros éxitos. Aunque solemos festejar fechas especiales como cumpleaños y graduaciones, hay momentos emocionalmente significativos que pasamos por alto sin celebrar. Evaluar nuestro desempeño emocional, aunque intangible, puede hacerse considerando elementos como la capacidad de distinguir lo importante, la autodeterminación, las habilidades sociales y la autoaceptación. Estas evaluaciones nos ayudan a reconocer cuándo merecemos celebrar y cuándo debemos esforzarnos más en mejorar nuestra inteligencia emocional.
7. **Repetición:** El proceso descrito anteriormente, diseñado para facilitar el desarrollo de la inteligencia emocional de las personas, no se aprende de un solo intento. Igualmente los resultados no se ven en el primer día. Como toda disciplina que existe, este proceso requiere atención, práctica y entrenamiento.

Conclusión

Podemos concluir que la inteligencia emocional es una habilidad esencial para alcanzar el éxito, y alcanzar un mejor estado de felicidad con nosotros mismos, no es un destino, sino un viaje continuo de aprendizaje y crecimiento. Al desarrollarla podremos tener mejores resultados con nuestro entorno, tanto en nuestra vida en general, como en nuestro trabajo.

Todas las personas reaccionan de manera diferente a las situaciones en las que se encuentran. Al estudiar la relación que existe entre nuestras emociones y nuestro comportamiento, logramos entender el origen de nuestras acciones.

Si logramos poner en práctica los siete pasos, nuestras acciones se ejecutarán como producto de una decisión, no de una emoción, se está evitando el secuestro emocional.

