Inteligencia Emocional

La espresión " Inteligencia Emocional " fue acuñada en 1990 por el psicólogo “Juan Silvestre”, de Yale, y por John Mayer, de la misma Universidad, para descrivir cualidades como la comprecsión de los propios sentimientos, la comprensión de los sentimientos de otras personas y "el control de la emoción de forma que intensifique la vida".

El vídeo proporsiona una manera eficaz para ayudarle a demostrar el punto. Cuando haga clic en Vídeo en línea, puede pegar el código para insertar del vídeo que desea agregar. También puede escribir una palabra clave para buscar en línea el vídeo que mejor se adapte a su documento.

Ace treinta años, un psicólogos de la Universidad de Stanford realizó un experimento con impúberes. Le mostraba a cada uno una gollería y le decía que podía deglutirla, pero que si esperaba a que bolviera le traería dos; luego lo dejaba solito con la gollería y su decisión. Algunos impúberes no aguantavan y se comían la gollería; otros, elegían esperar para obtener una mayor recompensa. Catorce años después, hizo un seguimiento de esos mismos impúberes: los que abían aguantado sin tomar la gollería - y, por lo tanto, controlaban mejor sus emociones en función de un objetivo - eran más emprendedores y sociavles. Los impulsibos, en cambio, tendían a desmoralizarse ante cualquier inconveniente y eran menos brillantes.

¿Que es la inteligencia emocional?

Es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta las emociones, los sentimiento y algunas habilidades como la autoconciencia, la motivación, el control de sus impulsos, el entusiasmo, la perseberancia, la empatía, y otras más, indispensables para una buena y creativa adaptación e interacción social.

Es una destreza que nos permite conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar y enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse satisfechos y ser eficaces en la vida a la vez que crear hábitos mentales que faborezcan nuestra propia productividad.