Escrito por: Genesis Guerreo Martinez.

1. ¿Qué entendió usted por inteligencia emocional? Identifique claramente la estructura de la inteligencia emocional y explique: la Autoconciencia, el autodominio, la conciencia social y la gestión de las relaciones. Identifique claramente cuál de estas estructuras se le facilita más y cuál le cuesta más trabajo. (Utilice su creatividad)

La inteligencia emocional es la manera en que se manifiestan las emociones junto al intelecto (coeficiente intelectual), es aquella relación entre estos dos últimos lo que nos permite tomar decisiones y solucionar problemas eficientemente; la estructura de la IE alrededor del mundo siempre se evidencian 4 elementos: la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social y la gestión de relaciones.

La autoconciencia es aquello que nos ayuda a aplicar la ética y tomar decisiones en general, es conocerse y reconocerse. Podría añadir, que gestiona lo que queremos (emociones) entre lo que necesitamos (análisis, cerebro pensante, habilidades cognitivas y racionales).

El autodominio consiste en la manera de gestionar nuestras emociones, aquello que nos impulsa a lograr objetivos, adaptarse ante los cambios y tomar la iniciativa. El nivel de autodominio nos afecta directamente en las actividades diarias y podemos desconcentrarnos o simplemente no rendir lo suficiente si no se lleva una buena autogestión.

Conciencia social: es la capacidad para reconocer y entender los sentimientos de los demás y tomar decisiones adecuadas con respecto a esas emociones.

Gestión de las relaciones: consiste en el intercambio de emociones entre las personas, al comunicarse se debe usar la inteligencia emocional establecer una mejor relación entre los sujetos, en pocas palabras somos los responsables de como determinamos los sentimientos de las personas con las que interactuamos, para bien o para mal.

Creo que se me da bien la autoconciencia, sin saber que existía la he ido trabajando desde hace mucho tiempo y me ha llevado a tener éxitos en algunas ocasiones. Por otro lado la parte de gestión de relaciones no se me da muy bien, a veces se me dificulta interpretar a las demás personas, no por falta de atención, sino más bien mi torpeza al momento de intercambiar información y sentimientos con las personas.

1. ¿En qué situación de su propia vida ha sentido que las emociones se apoderan de usted? ¿Qué dispara esos sentimientos?, ¿Qué le sucede físicamente cuando se siente de esa manera? Describa brevemente la situación, con ejemplos reales.

Sin lugar a dudas la ira se apoderado de mí en muchas ocasiones, lo que dispara estos sentimientos varía dependiendo de la situación pero puedo destacar dos en particular.

El primero hace alusión a la rabia que contengo cuando hay algún tipo de discusión personal, en el que me siento amenazado o herido con palabras o acciones de otra persona o un grupo de personas hacia mí. Por ejemplo, cuando estaba en el colegio llegue a discutir e incluso a agredir físicamente a algunos de mis compañeros por algunos insultos contra mí, contra mi madre o contra mi hermana, la situación me cegaba y la venganza y la ira tomaba el control de la situación.

El segundo podría decir que un poco más “civilizado”, es mi incapacidad para entender el pensamiento de algunas personas, por ejemplo alguien que tira basura al suelo y al decirle que no lo haga responde “pero mira el basurero que hay por acá, algo de más dará igual”, frente a esa situación podría hacer un comentario criticándolo pero no sería tan extremo como el primer caso. Otro ejemplo seria cuando tenemos opiniones divididas frente a un tema y a veces en el fogaje de la situación se suele alzar el tono de la vos, se crea un ambiente de tensión y se ve reflejado en mi cara algo de seriedad y amargura.

1. ¿Cómo puede usar su inteligencia emocional para avanzar en la carrera profesional que ha escogido?

La inteligencia emocional me ayudará en mi carrera a la hora de gestionar las relaciones interpersonales, sé que tendré jefes y subordinados y para tener una mejor convivencia debo aprender no solo a identificar sus emociones, si no también controlar las mías y expresarme adecuadamente. También necesitare la inteligencia emocional para hacer mi trabajo eficientemente, mantener la pasión que tengo por mi carrera y por lo que me gusta, para mí la inspiración es clave si quiero vivir y no “sobrevivir”.

1. Piense en la persona o personas que tuvieron y/o que aún tienen mayor influencia: positiva o negativa en su vida (familiares, amigos, maestros, Jefe, etc.) ¿Cómo manejaban y/o manejan las emociones y como esto ha afectado su vida positiva o negativamente?

Es obvio que mis padres y mis amigos han influenciado mucho mi vida, de manera más positiva que negativa, pero quisiera a provechar la situación para hablar de los profesores que nunca olvidaré.

Mi profesora de filosofía en el colegio, Martha Ligia Aaron David, esta persona me ayudo a conocerme un, las clases parecían individuales, como si diera una lección diferente a cada persona, lo más increíble es que sabía precisamente que tema necesitabas aprender con más urgencia. La filosofía me había parecido aburrida hasta que me topé con ella, me animo a participar en un foro en el que destaqué y me sentí orgulloso de mi mismo, tome más confianza en mí mismo y me reconocí que era bueno en muchas cosas, justo lo que necesitaba en ese momento.