



PLAN RECONOCE ELEMENTOS DE TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Facilitación o asimilación emocional

Tiene en cuenta las emociones cuando tratamos de razonar o solucionar algún problema. Trata de priorizar los procesos cognitivos esenciales, centrándonos en lo importante.

-
1. Priorización del pensamiento al dirigir la atención a la información importante basada en los sentimientos.
 2. El uso de emociones ya vividas que pueden facilitar el juicio y la memoria en relación con la sensación.
 3. Cambios en los estados emocionales para permitir a la persona cambiar de perspectiva y considerar distintos puntos de vista.
 4. Uso de distintos estados emocionales para facilitar formas específicas de afrontar un problema, por ejemplo, cuando un estado de felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad.
-

Comprensión emocional

Sirve para conocer nuestras señales emocionales, etiquetar las emociones y saber dentro de qué categorías se agrupan los sentimientos.

Trata de conocer la forma en la que se pueden combinar los distintos estados emocionales, dando lugar a unas emociones secundarias.

1. Habilidad para etiquetar las emociones y reconocer las relaciones entre ellas y las palabras. Ejemplo: relación entre gustar y amar.

2. Habilidad para interpretar los significados que transmiten las emociones en función de las relaciones. Ejemplo: la tristeza siempre acompaña a una pérdida.
3. Habilidad para entender los sentimientos complejos. Ejemplo: sentimientos simultáneos de amor y odio.
4. Habilidad para reconocer posibles transformaciones entre las propias emociones.
Ejemplo: paso del enfado a la satisfacción.

Regulación emocional

Requiere la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Habilidad que regula nuestras propias emociones y las de los demás, controlando las negativas y reforzando las positivas.

-
1. Habilidad para permanecer abiertos a los sentimientos, ya sean positivos o negativos.
 2. Habilidad para participar reflexivamente o distanciarse de una emoción, dependiendo de su información o utilidad juzgada.
 3. Habilidad para manejar reflexivamente las emociones en relación con uno mismo y los demás.
 4. Habilidad de gestionar las emociones en uno mismo y los demás mediante la modernización de los sentimientos negativos y mejorando los positivos, sin reprimir o exagerar la información que puedan transmitir.
-

Estas cuatro habilidades son muy importantes en el mundo laboral dado que percibir las emociones que otros compañeros nos pueden enviar, asimilar los problemas que nos puedan surgir en la organización, comprender nuestras propias emociones y regularlas en el ámbito laboral, facilitaría mucho la convivencia en la empresa, pues de esta manera, si todos identificásemos las emociones, podría crearse un clima laboral más saludable, y así, entre los propios compañeros surgiría la necesidad de ayudarse mutuamente para mejorar como personas y como grupo laboral, creando así una gran familia en la empresa.

LAS EMOCIONES

Tras conocer algunos de los modelos más importantes de la IE, vamos a proceder a hablar de las emociones. Antes los sentimientos y las emociones eran algo que no tenía gran importancia en la sociedad; de hecho, estaban como en un segundo plano, los guardábamos para nuestra intimidad. Sin embargo, a partir de las distintas investigaciones que se han realizado, vemos como las emociones pueden ser desarrolladas de forma “inteligente”, y están presentes en cualquiera de nuestras actividades.

Para Goleman (2005), “el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”. Todos somos conscientes de que nuestras decisiones y acciones dependen tanto de los sentimientos como de los pensamientos, incluso en ocasiones, dependen más de los primeros. Las emociones, conforman un mecanismo de alarma que se activa en nosotros cada vez que nos encontramos ante una situación crítica o peligrosa.

Ante estas situaciones, la emoción toma el control para actuar de forma impulsiva y defensiva ante el estímulo que resulta peligroso, podemos decir que, las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, pero cada emoción nos hace reaccionar de una forma diferente, ya que son muchas las que una persona puede experimentar, así como variaciones de éstas. Las emociones apenas han variado con el paso del tiempo, ya que siempre suelen aparecer de la misma manera; lo que ha cambiado ha sido la forma de afrontarlas por parte de los individuos, dado que con el transcurso de los años hemos aprendido a controlarlas, a no saltarnos determinados límites. Pero a pesar de estos límites, impuestos por la sociedad, es la pasión la que en muchas veces gana a la razón.

Conocido el significado de emoción, seguidamente se procederá a saber cuáles son las emociones más destacadas que llegamos a sentir las personas, dado que determinados autores confirman que existen unas emociones básicas.

A. MOCIONES BÁSICAS

Las emociones básicas o primarias son aquellas que tienen unas características específicas que las distinguen del resto. Estas características son: respuestas fisiológicas específicas, cambios en la actividad mental y en la atención, experiencias subjetivas y algunos indicadores no verbales como gestos, expresiones, etc.

Todavía hay dudas de cuáles pueden considerarse primarias, ya que los investigadores no han llegado a un acuerdo de cuáles pueden ser, pero hablan entre dos y ocho emociones básicas; y otros muchos no coinciden en la existencia verdadera de dichas emociones. En nuestro trabajo, vamos a optar por trabajar cinco emociones básicas, las más comunes entre todos los autores, ya que otros determinan que son éstas las emociones universales.

1. La ira

Aparece cuando tenemos la sensación de que nos encontramos bajo una amenaza, ya sea física o psicológica.

2. El miedo

Nos invade en circunstancias peligrosas y nos mantiene alerta para la huida o la lucha.

3. La sorpresa

Surge ante acontecimientos que no nos esperamos y provoca en las personas una inmovilidad breve, que nos sirve para una mejor visualización y audición de la sorpresa.

4. La felicidad

La función primordial de la felicidad es reprimir los sentimientos negativos, apartando de esta forma las preocupaciones.

5. La tristeza

La función principal de esta emoción consiste en ayudarnos a aceptar una pérdida irreparable. Nos reduce la energía y el entusiasmo.

Vistas cuales son las emociones básicas, por otra parte, emociones universales, que aparecen en todas las culturas, aunque ya observamos que no hay una gran unanimidad entre los distintos autores, daremos paso a lo importante que puede llegar a ser identificar las emociones de una manera adecuada, para poder actuar de acuerdo a esos sentimientos.

B. IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

¿Cómo podemos identificar las emociones? Para poder reconocer o identificar las emociones en el momento en que aparecen es esencial tener una conciencia clara de nosotros mismos.

Para comenzar este camino, el elemento más importante es la voluntad y, para sentirnos activos en nuestro camino, debemos tener presente cuál es nuestro objetivo: una riqueza interna y una mayor autonomía para sentirnos satisfechos con nosotros mismos.

Identificar las emociones es una capacidad que consiste en un conjunto de técnicas que tratan de reconocer con precisión cómo nos sentimos nosotros mismos y cómo se sienten los demás, en expresar emociones, etc. Determinar con exactitud cómo se sienten los demás es primordial para el éxito, la felicidad y la supervivencia.

C. EL PLAN GENERAL EMOCIONAL

- a. Identificar cómo se sienten los demás.
- b. Utilizar las emociones en beneficio del pensamiento.
- c. Comprender las causas que provocan esas emociones.
- d. Manejar las emociones en la toma de decisiones.