

Introducción.

En Inteligencia emocional, Daniel Goleman explica que el éxito humano no depende de la inteligencia o de nuestros conocimientos académicos, si no de nuestra inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás para gestionar bien nuestras emociones y construir relaciones más productivas con los que nos rodean, e insiste en que si no es a través de nuestros propios conocimientos que podemos construir, alimentar y fortalecer la inteligencia emocional, no nacemos con ella y podemos apreciarlo en nuestras capacidades, en nuestras habilidades o en cada uno de nuestros talentos individuales.

La inteligencia emocional se refleja en las capacidades, los talentos y las habilidades que posee cada persona. La inteligencia emocional se refiere a la comprensión, el control y la modificación de los estados emocionales propios y ajenos. Probablemente guíe y equilibre la condición humana. Está claro que la experiencia demuestra que todos debemos estar en un proceso de cambio, especialmente hoy, cuando la innovación tecnológica y las tecnologías de la información y la comunicación están produciendo cambios drásticos en las relaciones sociales. En cada una de nuestras experiencias, la inteligencia emocional implica la visión, la misión, los valores personales, familiares y profesionales de cada uno de nosotros. Hay que hacer el trabajo diario para conseguir resultados concretos, y todo ello es posible con perseverancia, flexibilidad, optimismo y emotividad.

Daniel Goleman nos proporciona una extensa y detallada guía para desarrollar nuestra amplia inteligencia emocional, basada en cómo los niños aprenden el modelo de circuito del cerebro, y también nos enseña un plan de estudios sobre el desarrollo humano general. Un punto muy importante mencionado por Goleman es que la inteligencia emocional no es un parámetro fijo desde el nacimiento: hay que desarrollarla, alimentarla y crearla.

Al leer este libro, me di cuenta de que los seres humanos tenemos sentimientos, pero ¿cómo sabemos cuándo nos dejamos llevar por los sentimientos o los pensamientos? Bueno o malo, hay veces que nos dejamos llevar por las emociones y la sabiduría, por ejemplo, no llega. Cuando un ser querido tiene un accidente o simplemente alguna situación para la que no estamos preparados, es cuando nuestros sentimientos son más importantes que nuestros pensamientos, no sólo nuestros sentimientos, sino que a veces experimentamos impulsos o emociones que nos hacen actuar automáticamente, cada una de estas emociones nos hace actuar de forma diferente, un ejemplo de esta emoción es el miedo. Tal vez sea útil y pueda ayudarnos a mantenernos vivos porque el miedo puede hacer que seamos precavidos o simplemente que nos protejamos, aunque creo que en algunos casos no nos ayuda porque nos paraliza y no podemos reaccionar ante situaciones difíciles. Otro tipo de emoción es el amor, al que cada uno le da su propio significado, en mi opinión, el amor es un sentimiento que da una sensación de paz y seguridad en la mente.

Daniel Goleman habla de dos tipos de inteligencia, la primera de ellas es la inteligencia personal; nos dice que la inteligencia personal consiste en una serie de habilidades que definen nuestra relación con nosotros mismos. Esta inteligencia consta de tres componentes cuando se aplica en el lugar de trabajo y en nuestro campo, que es la educación.

Conciencia de sí mismo: la capacidad de reconocer y comprender los puntos fuertes, los puntos débiles, las emociones, los sentimientos y los impulsos propios y cómo afectan a los demás y a las actividades cotidianas. Autorregulación o autocontrol: capacidad de controlar las propias emociones e impulsos para que sean adecuados, de asumir la responsabilidad de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar hacer juicios prematuros. Automotivación: la capacidad de estar en un estado de esfuerzo constante y persistencia en la consecución de objetivos, enfrentándose a los problemas y encontrando soluciones. Habilidades sociales: la capacidad de gestionar las relaciones con los demás y ser capaz de persuadir e influir en los demás.

El libro está dividido en cinco interesantes capítulos, que incluyen.

El cerebro emocional, 2. - La naturaleza de la inteligencia emocional, 3. - Inteligencia emocional aplicada, 4. - Apertura a la posibilidad, 5.

En este excelente libro, en la primera sección teórica, explica biológicamente cómo el pensamiento emocional es más rápido que el racional, que se pone en marcha sin pararse a pensar en lo que hace. Por tanto, las acciones que surgen de ella son fuertemente deterministas, pero superan el pensamiento analítico propio de la razón.

Una vez más, me ayudó a comprender que, en determinadas situaciones, las personas actúan únicamente por instinto y se dejan llevar, lo cual es completamente irracional desde el punto de vista intelectual, pero aceptable desde el punto de vista emocional. Las personas solemos tomar decisiones en momentos importantes impulsadas por nuestros sentimientos, o instintos, y la razón espiritual pasa a un segundo plano, aunque consiga muchas cosas, como las relaciones matrimoniales y otras muchas que nos llevarán al éxito en la vida, porque la razón no nos prepara para muchos problemas y dificultades que pueden surgir durante la vida. Nos dice que cada persona tiene dos mentes, una que piensa que hay que usar la razón y otra que es importante actuar sólo por instinto sin pensar en lo que hay que hacer, y esta diferencia es muy visible en la sociedad, por ejemplo cuando a menudo oímos decir que hay que hacer lo que dice el corazón, es decir, actuar por sentimiento, dejando de lado la razón y pensando detenidamente en lo que es mejor para uno, en lugar de dejar las decisiones importantes a la decisión de cada uno. El secuestro emocional se describe a menudo como un momento de ira inconsciente porque, cuando ocurre, muy a menudo la persona que experimenta el momento no lo recuerda, y aunque el libro dice que no es específico del asesinato, hay muchos casos en los que el asesino ha experimentado un destello de ira y después no lo recuerda.

El libro tiene una segunda sección práctica que analiza

1. Relaciones
2. Funciones ejecutivas que perjudican a la empresa

3. La salud y su dependencia de las emociones
4. La familia como cuna de la educación infantil y su potencial de mejora social
5. y otros problemas sociales como la depresión, las drogas, etc.

Si el pensamiento positivo en nuestro diálogo interno y externo es la clave, esa clave es el mensaje de Daniel Goleman cuando termina su libro convenciéndonos del valor del aprendizaje de la inteligencia emocional, porque la gestión de las emociones es una cuestión de hábitos, y los hábitos, aunque estén muy arraigados, pueden cambiarse: destetarse para volver a aprender, "reaprendizaje emocional".

En cuanto a la segunda parte; la naturaleza de la inteligencia emocional, se puede argumentar que no sólo el cociente intelectual (CI) es insuficiente, sino que es el error de nuestra época por ser conductista. Goleman reconoció el concepto de inteligencia emocional al obtenerlo de Peter Salovey.

Gorman se basa en cinco puntos.

- Conocer tus emociones es la piedra angular de la inteligencia emocional, de la que ya habló Sócrates en Conócete a ti mismo.
- En cuanto a la capacidad de controlar las emociones, Platón habla de sophrosyne, prudencia y sabiduría en la gestión de la vida, que Aristóteles sitúa en el justo medio, y que en Roma y el cristianismo evolucionó hacia la templanza (temperantia), el equilibrio emocional.
- Saber motivarse es una habilidad magistral.
- La empatía es la base para reconocer las emociones de los demás.
- Para el control interpersonal, el autocontrol, la autocontención y la empatía son la base del desarrollo de las habilidades interpersonales.

La tercera parte (Inteligencia emocional aplicada) es muy práctica y analiza tres aspectos diferentes de la vida cotidiana y el impacto de la inteligencia emocional en ellos. Analiza cómo estas habilidades pueden ayudarnos a construir o destruir nuestras relaciones más preciadas, por ejemplo. -

Transacciones conyugales (de pareja).

- El mundo del trabajo

- El impacto de la vida emocional en nuestra salud.

Por último, la Parte 5 (Alfabetización emocional): "La mejor aplicación de los programas de alfabetización emocional debe comenzar pronto, ser adecuada a la edad de los alumnos, continuar a lo

largo del curso escolar y reunir a las escuelas, las familias y la comunidad en general. La alfabetización emocional es tan importante como el aprendizaje de las matemáticas o la lectura". Mejorar la competencia emocional y social de los niños en la educación general es un objetivo común (.....). para lograr una educación más competente desde el punto de vista emocional" sería una buena idea.

Refleja el alto precio que han de pagar aquellos que, siendo adultos, no pueden desarrollarse plenamente en cuanto a su propio desarrollo.

Las escuelas y los profesores también desempeñan un papel importante en la educación integral de los alumnos y en la conciliación de las mentes en el aula.

Conclusión.

Para mí, en general, la inteligencia emocional es la capacidad de controlar los impulsos y la capacidad de beneficiarse de ellos. No creo que la inteligencia emocional tenga que ser diferente a ser tímido o abierto, agresivo o tranquilo, por ejemplo, no creo que una persona muy extrovertida tenga necesariamente inteligencia emocional, al igual que una persona poco sociable puede tener una gran inteligencia emocional, y para mí las diferentes formas de ser de una persona no afectan a su competencia emocional. Más bien, lo que importa es saber dónde aplicar esa inteligencia emocional. Un ejemplo serían las personas que se perciben como serias, tímidas, etc., pero esto es sólo su forma de ser, porque pueden comunicarse sin problemas cuando están haciendo un trabajo que es importante comunicar, por ejemplo, pero son más reservadas cuando no es muy necesario, no siempre significa que no tengan confianza, sólo tienen su forma de ser y sabiduría para saber. donde deben aplicar todo es la inteligencia emocional, ya sea el contacto emocional con los demás, la comunicación, poder controlar sus sentimientos e interactuar con ellos

Creo que el estilo de vida no debería determinar siempre lo segura o insegura que se siente una persona, algunas personas de mente abierta deberían ser seguras por el mero hecho de serlo, pero en situaciones realmente importantes deberían mostrar su seguridad y buen control sobre sus sentimientos, instintos, etc. Muestran sus inseguridades en situaciones importantes, todo el mundo puede tener una buena inteligencia emocional independientemente de cómo exista, hay personas que son muy agresivas pero en determinadas situaciones, como en la calle, pero en el trabajo son tolerantes y saben controlar sus impulsos, liberan su agresividad en otro lugar o en otras actividades, no porque se controlen en el trabajo, dejan de ser agresivos, y para mí eso es una buena inteligencia emocional y saber dónde aplicarla, y no necesitar

Hay muchas páginas en internet sobre este tema y el consejo que dan es que dejes de ser como eres ahora y, según ellos, ganes más inteligencia emocional. En mi opinión, para poder controlar tus emociones necesitas cambiar todo tu estilo de vida, por ejemplo algunas páginas aconsejan que lo más importante es poder relacionarse con otras personas, pero la forma que sugieren para conseguirlo es cambiar todo tu estilo de vida, incluyendo la interacción con más personas. Como dije arriba, no creo

que alguien que no socialice mucho sea necesariamente inseguro, a algunas personas no les gusta socializar mucho, pero cuando tienen que hacerlo, por ejemplo en el trabajo, o cuando es realmente importante, pueden hacerlo sin ningún problema, quizás no por placer porque no es su estilo de vida, pero no se sienten inseguros y pueden hacerlo.

En las pocas páginas de este gran libro que habla de cómo aumentar la inteligencia emocional, el consejo que la mayoría da es aumentar la seguridad, ser más extrovertido y aumentar la autoestima a través de la práctica, y para mí el consejo para aumentar esa inteligencia es que lo hagas en determinadas situaciones en las que tiendes a perder el control, en lugar de centrarte sólo en ser más extrovertido, abierto y aumentar la autoestima, que como he dicho, en mi opinión las formas de ser y la inseguridad o la seguridad son muy diferentes, y la evidencia también demuestra que las personas muy extrovertidas y abiertas no son realmente seguras, hay muchas personas que son muy extrovertidas pero en el fondo son personas inseguras, y por esta razón no veo cómo decirte cómo mejorar la inteligencia emocional de una persona abierta que tiene que superar su inseguridad y conseguir una mayor inteligencia emocional. Hay personas inseguras y hay personas inseguras que son serias y abiertas, claro que sé que el porcentaje de personas inseguras son en su mayoría personas calladas, tímidas o serias, pero no porque el porcentaje signifique que todo el mundo sea así.