



Diciembre 2019 - ISSN: 1989-4155

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Brian Alexander Oñate Males

Bachiller Técnico Eléctrico, Técnico en Mantenimiento Industrial
Cargo: Técnico en Mantenimiento de Equipos de Refrigeración
Universidad Politécnica Salesiana.

Correspondencia: bonatem@est.ups.edu.ec

MSc. Jeverson Santiago Quishpe Gaibor

Formación profesional: Diplomado en Teología Pontificia Universidad Católica del Ecuador
, jeverssonquishpe@gmail.com, Licenciado en Teología especialidad "Pastoral Juvenil"
En la Universidad Católica de Cuenca. Magíster en Pedagogía de la Universidad Técnica Particular de Loja.
Catedrático Universitario en, Antropología Filosófica, Deontología, Ética de la persona, entre otros.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Brian Alexander Oñate Males y Jeverson Santiago Quishpe Gaibor (2019): "Inteligencia emocional", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (diciembre 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlanter/2019/12/inteligencia-emocional.html>

Resumen

En los últimos años muchos profesionales han colaborado en buscar una explicación lógica a todo lo que sucede a entender al ser humano y el funcionamiento del cerebro. Entre las incógnitas a destacar son las emociones, las cuales pueden tener funciones verdaderamente importantes para el ser humano. Según estudios son reacciones naturales que permiten poner en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza y frustración las cuales pueden causar daño al organismo, como es: el corazón o sistema nervioso es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede lograr a llevar conductas indeseables para lograr controlar las emociones se trata de entender las emociones que causan daño al organismo y como controlar las emociones.

Palabras Claves: cerebro- control- distracción-hormonas-miedo-respiración-técnica

Emotional intelligence

Abstract

In recent years many professionals have collaborated in seeking a logical explanation to everything that happens to understand the human being and the functioning of the brain. Among the unknowns to highlight are the emotions, which can have truly important functions for the human being. According to studies are natural reactions that allow alerting to certain situations involving danger, threat and frustration which can cause damage to the body, such as: the heart or nervous system is necessary to acquire certain skills to handle emotions and excessive intensity can achieve to lead undesirable behaviors to achieve control of emotions is to understand the emotions that cause damage to the body and how to control emotions.

Keywords: *brain- breathing- control-distraction-fear- hormones-technique*

Introducción

La inteligencia emocional se ha transformado en una habilidad para el funcionamiento de la persona es decir en pequeñas palabras una necesidad, esta habilidad se proporciona a saber el estado emocional de cada individuo y su comportamiento ante los aspectos positivos y negativos, para esto se analiza los pensamientos emocionales y la comprensión para controlar las emociones. En estos últimos años la emoción de cada individuo se ha puesto en juego en casos extremos al intento de suicidio o en otros casos llevar las emociones como impulsos.

A estos antecedentes en los últimos tiempos se escucha frecuente en diferentes medios de comunicación como es radio, televisión entre otros, comentarios trágicos o violentos como es el suicidio, donde el individuo actúa por impulso sin controlar las emociones, es decir sin conocer la causa, sobre todo este trastorno no entiende cómo puede controlar para no decaer en malos pensamientos.

Sumado a este hecho, se encuentra normalmente afectado a adolescentes, pero también es a jóvenes y adultos, el cual en muchas ocasiones se encuentra desorientado por la falta de educación en familias y escuelas, la desesperación con quien hablar, la incompreensión de sí mismo tanto como es o de lo que siente y desea, este fenómeno psicológico se le conoce como falta de autoestima y autoconfianza los cuales son los pilares fundamentales en seres humanos ya que ellos configuran la funcionalidad del individuo. El hecho de valores y crear en las capacidades de cada uno mismo, hace que la persona se afronte a las situaciones con responsabilidad y seguridad porque considera en sí mismo la capacidad de éxito y resolución de conflictos esto se fundamenta en el individuo que no cree en sí mismo (autoconfianza) y por ende no se valora (autoestima)

Desarrollo

“La inteligencia emocional fue popularizada por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman y hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos” (Julián Pérez, 2011). Para Goleman, la inteligencia emocional “implica cinco capacidades básicas: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales” (María Merino ,2014). El psicólogo estadounidense Daniel Goleman señala que los componentes que integran la inteligencia emocional son los siguientes: Autoconocimiento emocional: el sentimiento y emociones, o estado anímico afecta a nuestro comportamiento, los cuales no podemos tomar decisiones apresuradas, ya sea si nos encontramos muy alegres o estamos tristes, las decisiones que tomemos estarán mediadas por poca racionalidad. Autorregulación: permite moderarnos y dominar nuestros sentimientos, para no dejarse llevar por el momento de una discusión de: pareja o familiar, ya que se estaría actuando de manera impulsiva e irracional.

Automotivación: Las emociones que se esté gastando por algo o por alguien, mejor debe ser enfocada hacia objetivos y metas que se requiera realizar, y sobre todo mantenerse en mente ocupada o actividades deseadas por el individuo.

Empatía: para lograr, empatía con los individuos de nuestra sociedad o entorno, primero el individuo se debe conocerse a sí mismo para lograr empatía con los demás.

Habilidades Sociales: Una buena relación con los demás, es una satisfacción de felicidad, para el desempeño laboral o académico las cuales son las claves para una buena inteligencia emocional.

El ser humano dispone en el tronco encefálico, el cual es el centro emocional conocido como neo córtex, el cuales conocido como cerebro racional. La amígdala cerebral y el hipocampo, segrega noradrenalina que estimula los sentidos.

A nivel personal una persona que cuente con importantes niveles de inteligencia emocional es un individuo que: Quienes lo rodean se sientan a gusto y al estar a su lado no experimentan ninguna sensación negativa.

Las empresas necesitan que los empleados se formen en Inteligencia Emocional, la razón por la cual se han dado cuenta las claves del éxito comercial y la venta de sus productos radica en el grado de sus empleados a controlar las emociones.

En el desarrollo emocional en los estudiantes tiene como objetivo el desarrollo de la autoestima, emociones, empatía y adquirir habilidades sociales, los padres de familia y educadores tienen la absoluta claridad de no formar personas violentas, y al contrario que no se derrumben ante las dificultades adversas de la vida

La Inteligencia Emocional en parejas, se sabe que la relación de parejas es compleja, la cual se unen dos mundos diferentes, para que juntos se integren en uno solo, es decir: “el barco de una relación de pareja, no podrá navegar con un solo capitán. Se necesita la cooperación de dos personas para afrontar mareas y tempestades” (Psicóloga Valeria Sabater, 29 de diciembre del 2018). La base que nutre la inteligencia emocional no es solo amar si no comprender, este tipo de conocimiento empieza con uno mismo en conocerse, si se sabe el individuo conocerse sus propias emociones: alegría, miedo, rabia, desilusión y ansiedad, lograremos entender a nuestra pareja. En una reacción no se trata de prohibir, no es una buena relación donde no hay libertad, hay que tomar en cuenta que una relación emocionalmente inteligente “cada persona deber ser el espejo del otro yo te comprendo y te respeto” (Psicóloga Valeria Sabater, 29 de diciembre del 2018).

La comunicación es una parte importante en la pareja, ya que, si falla esta, la relación se desmorona, para lo cual se debe utilizar las siguientes palabras y por ende esperar el turno de la otra persona para que hable: “yo siento que” “yo pienso que” “me siento” “lo que pasa es”, todo esto aplica a las personas hábiles en inteligencia emocional la cual suelen establecer reglas a la hora de comunicar, saben negociar, el cual buscan el momento y lugar oportuno para sentarse a dialogar, no debemos exigir que la otra persona hable cuando estemos en plena discusión, lo mejor es esperar unos minutos o horas, lo cual entre los dos liberen las emociones y hablar desde la serenidad ejemplo: “Eres un desastre, otra vez has dejado la ropa en medio, nunca cambiarás”. Se aconseja cambiarlo por: “Me gustaría que dejaras la ropa en su sitio, así está

Todo más ordenado” (Psicóloga Valeria Sabater, 29 de diciembre del 2018).

La inteligencia emocional para hablar en público, hay muchas personas que se bloquean cuando tienen que hablar en público, ser el centro de atención ante un auditorio o clase le causa sensación de vulnerabilidad, la inteligencia emocional es una herramienta útil para corregir y afrontar el miedo ante el público, los días previos al evento intenta visualizarte a ti mismo ante ejercicios de relajación, y respiración, recréate en las sensaciones de seguridad y controlar las emociones, enfocándote en un punto lejano al auditorio, releer y estudiar varias veces ayudara para que el individuo se sienta seguro de sí mismo.

1. MOTIVACIÓN

La tercera habilidad de la inteligencia emocional es la motivación intra-personal y la interpersonal, es decir motivación interna o automotivación respectivamente, los seres humanos tienen la capacidad de motivar a los demás, pero motivarse a uno mismo es complicado.

La motivación se deriva del verbo latino moveré que significa moverse, estar listo para la acción, la motivación es la obtención de lo que se desea, por lo que es un sinónimo de felicidad. La motivación es la fuente de placer o impulso para alcanzar un determinado objetivo, existen dos tipos de motivación:

Motivación intrínseca: la motivación proviene de una consecuencia interna es decir que nace de un deseo propio

Motivación extrínseca: hace referencia a consecuencias externas, así las consecuencias

Las emociones son motivaciones emocionales, por lo que es sacar lo que está dentro, es decir el combustible que nos permite llevar a cabo los objetivos, las personas motivadas tienen empuje, dirección y resolución, también podemos decir que la motivación es la clave de cualquier logro y proceso, pero también podemos deducir que es la esencia del éxito que nos conduce a lograr lo imposible a que se haga posible.

La motivación en la vida diaria es realizar cualquier trabajo o actividad con pasión sin empatía y sin una energía negativa al contrario con buena predisposición, muchas personas se encuentran en el trabajo con la posibilidad del desarrollo profesional y con su propia automotivación y también existe el polo opuesto que otras personas ven en el trabajo y se llenan de frustraciones e ideas negativas que se contagia para que realice cualquier tipo de actividad con mala predisposición.

Según la Motivación Maslow se define como una necesidad humana es decir tenemos una necesidad en motivación y una vez que alcanzamos el objetivo o conseguimos lo que nos proponemos deja de preocuparnos y por ende deja de motivarnos, el motor de la motivación es la energía y la buena disposición para realizar las cosas que nos proponemos y lo que nos hace feliz, se dice que es irracional y totalmente

emocional, para no tratar de equivocarnos en la vida profesional tenemos que tener claro cuáles son nuestras pasiones de trabajo y los tiempos libres que nos gusta hacer y que no nos gusta hacer, uno de los pilares importantes en la motivación y sobre todo en el éxito es conocer el grado de competencia pero también el grado de incompetencia para saber en dónde somos capaces de tener éxito y donde no.

La motivación auto personal, no solo es crecer como persona si no también una remuneración o beneficio económico en el trabajo, pues el empleado se pregunta ¿para qué voy a trabajar mejor si no voy a ser reconocido? Podemos preguntarnos esta interrogante ya que en ocasiones no recibimos ninguna motivación económica ni verbal, es importante la comunicación de motivación por parte del jefe o de los compañeros para que le motive al individuo a realizar los trabajos de manera eficiente

La motivación relacionada a la inteligencia emocional tiene cuatro pilares:

- Primer Pilar- Conocimiento Emocional: está conformado por la energía y la motivación, emocional.
- Segundo Pilar- Aptitud Emocional: es la confianza, capacidad de escuchar para manejar conflictos y sacar lo mejor del descontento constructivo.
- Tercer Pilar- Profundidad emocional: Es el compromiso y responsabilidad de la integridad aplicada
- Cuarto Pilar- Alquimia emocional: creación del futuro e intuición y percepción de oportunidad Estos estados de ánimos renombrados con anterioridad se podrá cambiar la experiencia laboral y de relaciones,

Esto evitará un clima laboral de temor e incertidumbre.

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional permite tomar conciencia de las emociones, por lo que comprende los sentimientos de los demás es decir tolerar presiones y frustraciones en las actividades realizadas. Acentuar en la capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud de empatía, que nos brindara mayores posibilidades de desarrollo personal.

Las características de la inteligencia emocional parte principalmente del equilibrio anímico, llamada a si la capacidad de control del mal humor para evitar efectos perjudiciales, la motivación es la capacidad para auto-inducirse emociones y estados de ánimo positivos como la confianza el enunciamos y optimismo, sobre el control el control de los impulsos según el fundador de la inteligencia emocional Goleman define como la capacidad de aplazar la satisfacción de un deseo en busca de un objetivo, la sociabilidad está definido como el conocimiento y control de las emociones y estados de ánimo de los demás.

La relación entre la motivación e inteligencia emocional, es el ámbito laboral o profesional por lo que es excelente controlar nuestras emociones y que con el objetivo plasmado sabemos que es lo que nos motiva. Proceso adecuado de las emociones para un liderazgo es la salud física la cual está ligada a la salud emocional y para mantener un estado de bienestar en ambos aspectos para manejar las emociones.

La teoría tres necesidades de McClellan explica que es exactamente lo que motiva a los trabajadores:

- Necesidad de logro es el impulso de sobresalir y luchar por tener éxito, el trabajo entendido como desafío y las dificultades
- Necesidad de Poder son el dote de mando y liderazgo con la búsqueda de organización y efectividad
- Necesidad de Afiliación el cual se entiende como el deseo de establecer relaciones interpersonales Para el desarrollo de una buena inteligencia emocional es necesario aprender a distinguir las diferentes emociones según Goleman existen dos las primarias que son de nuestro ADN y las secundarias que dependen del aprendizaje de cada individuo.

Las emociones están presentes en toda nuestra vida desde que somos bebés e incluso desde que estamos en el vientre de la madre, aprender a reconocer las emociones es esencial para el desarrollo de la inteligencia emocional de cada individuo.

Las emociones primarias son aquellas que compartimos con todos los seres vivos que conforman el planeta estas emociones son las siguientes:

- La alegría son las emociones más deseadas, las cuales las personas suelen esforzarse para experimentar, mediante de las expresiones faciales como la sonrisa, un lenguaje corporal relajado y un tono de voz optimista y placentero

-La tristeza es una emoción que a todos no nos gusta experimentar, la cual es un sentimiento de dolor, apatía y decepción además de expresiones físicas como el llanto, el aislamiento como el silencio, la tristeza depende de su causa y depende mucho de cómo el individuo la maneje, en el caso de prolongarse puede caer en una depresión.

- El enfado es una emoción de frustración e ira hacia los demás individuos, suele considerarse como negativa ya que daña a las diferentes partes de nuestro organismo.

-El miedo esta emoción es poderosa ya que constituye un mecanismo de supervivencia, forma parte de nuestra vida, miedo a lo desconocido suele ser normal en todo el individuo, pero enfrentarse a la vida y lograr este, pues se llega a un estándar de emoción muy emotivo.

-La sorpresa es una emoción que puede ser breve y genere una respuesta de susto, en la que se libera adrenalina, pues las personas tienden a recordar eventos sorprendentes

-El asco constituye una reacción de malestar a alimentos u olores no agradables para el individuo, también percibimos comportamiento que se considera malas actitudes o inmoral.

Este tipo de emociones se expresan con gestos, con el mismo tono de voz y la misma postura para realizar gestos ante las emociones mencionadas anteriormente.

2.1 Las emociones Secundarias

La diferencia entre la primaria y la secundaria es que son aprendidas a lo largo de la vida y no son comunes ante los demás individuos ya que cada persona recibe diferente educación. Estas pueden constituirse una mezcla entre dos o más emociones

Ibarrola se refiere a los celos, lo cual indica una mezcla entre amor y miedo, se tiene miedo a perder el amor de un ser querido por la aparición de una tercera persona. Si no existiría miedo por la aparición de una tercera persona, sino existiría miedo no existiría celos, alguna de las emociones secundarias, importantes en este caso es la envidia, la culpa, la vergüenza, el orgullo, el entusiasmo y placer

La emoción secundaria se aprende a lo largo de la vida cuando el individuo va creciendo es decir se va formando en la parte social, pues se aprende ante interacciones con la sociedad que nos rodea o que convivimos, por esta razón hay emociones que no existen algunas tradiciones como asegura Ibarrola. Hay culturas y grupos étnicos en el Amazonas en las que no se siente la envidia, al contrario, estos individuos viven de la naturaleza y no necesitan de ninguna tecnología o poder para ser felices, todas estas emociones adquiridas son aprendidas cuando son niños y al crecer no tienen esta necesidad de pertenencia, si todo es de todos, no hay necesidad de envidia de lo que tiene el otro, incluso no se puede ver esto ya que las familias y toda la comunidad se ayudan entre ellos para poder salir juntos como comunidad y familia, este tipo de emociones, se expresan de forma distinta dependiendo a la sociedad a la que pertenece.

3. DESARROLLO Y BENEFICIO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los seres humanos contamos con cuatro dimensiones básicas: la espiritual, la cual desarrollan por la parte religiosa, la mente se desarrolla por parte de la educación, lo corporal mantenido por el cuidado de nuestro físico.

Howard Gardner y diferentes autores de inteligencia múltiple: la interpersonal y la intrapersonal son las que forman la inteligencia emocional, posteriormente la psicología humanista, somos capaces de elegir libremente nuestro potencial, nuestra motivación máxima es la autorrealización la cual busca valores y creencias, se deduce que a partir de nuestra motivación o emociones influye en las decisiones que tome el individuo.

La profesora Olga Cañizares introduce cinco competencias clave que sirve para desarrollar la inteligencia emocional: el autoconocimiento, la autorregulación, automotivación, las habilidades sociales y la conciencia social, lo cual según lo mencionado anteriormente se tendría las tres primeras como como inteligencia intrapersonal y las dos últimas dentro de la interpersonal, la primera clave para el desarrollo

de la inteligencia emocional en primer lugar destaca la observación como la capacidad de examinar con atención para detectar y asimilar la realidad

En el plano personal, aporta auto conocimiento, salud, autorregulación, relaciones saludables y automotivación, en un plano profesional cada vez son más comunes las intervenciones en empresas para desarrollar competencias emocionales en el liderazgo, mejora el servicio de los clientes, aumento de recursos para la gestión del cambio, mejora la gestión de tiempo, clima de confianza la cual es la comunicación productiva, establecimiento realista y objetivo de metas lo cual es el desarrollo de competencias para las negociaciones

4. CONTROL DE IMPULSOS ANTE EMOCIONES

En la actualidad la mayoría de personas mostramos tener impulsos frecuentes y en ocasiones de grados extremos que perjudican a las personas que están a nuestro alrededor y a nosotros mismo, por lo general dichas reacciones o impulsos se deben a las emociones emitidas por nuestro cerebro ya sean por alguna circunstancia de peligro, miedo, temor o ilusión, nuestro cerebro tiene la capacidad de tomar el mando de nuestro cuerpo y nuestro sistema nervioso. Por tal motivo, tenemos cierta rapidez para responder de acuerdo a nuestras necesidades ya sean a nuestro favor o lo contrario. Debemos ser precavidos en la forma de controlar nuestras emociones ya que juegan un papel muy importante en las decisiones que tomemos para nuestra vida y nuestro futuro.

Existen trastornos del control de los impulsos y nos genera problemas ya que por ser acelerados o apresurados no analizamos y reaccionamos impulsivamente, dichas reacciones provocan

Inconvenientes y conflictos ya que son impulsos de manera irracional o irreflexiva que conlleva a una serie de conflictos y situaciones fuera de la razón. Cuando reaccionamos rápidamente y de manera impulsiva estamos mostrando que tenemos dicho trastorno.

Cuando tenemos problemas de autocontrol lastimosamente no medimos las consecuencias y tomamos decisiones apresuradas e impulsivas que nos pueden ocasionar severos problemas ya que no podemos resistir tentaciones o deseos que no son convenientes, a la larga o a la corta todo impulso tiene su consecuencia.

Los trastornos del control de impulsos ante emociones

- Trastorno explosivo intermitente. Son episodios de falta de autocontrol que provocan ira, berrinches, gritos, insultos y en ocasiones maltratos que generan más conflictos que cuando la persona reacciona o recapacita se arrepiente, pero ya tuvo dicho trastorno y pierde toda ventaja.
- Cleptomanía. Cuando una persona roba objetos sin haber premeditado sufre de dicho trastorno, es el deseo de tomar algún objeto y robarlo sin importar si es de valor o no, solo cuenta el deseo o impulso de tomarlo sin medir las consecuencias o sin darse cuenta de sus actos, éste trastorno es muy delicado y debe ser tratado de inmediato.
- Piromanía. Cuando una persona tiene el impulso o deseo de provocar incendios y al realizarlo siente placer y satisfacción, sufre de dicho trastorno que ocasiona muchos daños y perjudica a la sociedad y en ocasiones acarrea problemas o vidas humanas.
- Ludopatía. Lastimosamente en la sociedad existen muchas personas que les gusta jugar y apostar sin control sobre ello, estas personas sufren dicho trastorno ya que no miden las consecuencias jugando y apostando hasta llegar al extremo de provocar daño y generarlo hacia los demás en especial a sus familiares o personas cercanas.
- Tricotilomanía. Hay personas que tienen el impulso o deseo de tirarse el cabello e ocasiones arrancándolo y hasta con tricofagia y no mide las consecuencias solo desea hacerlo, este trastorno es muy penoso.
- Onicofagia. Existen personas que tienen el defecto, impulso o deseo de morder y comerse las uñas, sin darse cuenta el daño que éste provoca a su salud y a su mente.

- Dermatilomanía. Las personas que se pellizcan, se rascan o se excorian hasta ver lesiones en ocasiones o ver sangre y sienten gusto por hacerlo esa persona sufre de dicho trastorno
- Compra compulsiva. Cuando una persona tiene el deseo incontrolable de comprar cosas u objetos sea que los necesite o no, pero siente placer cuando compra y compra, sufre de tal trastorno.
- Tics nerviosos. El movimiento indeseado de una parte del cuerpo o varios músculos que sea como un parpadeo o un movimiento repetitivo y que no es deseado o premeditado, a éste se le llama tic nervioso.
- Síndrome de Tourette. En el momento que una persona presenta movimientos repetitivos que son netamente involuntarios y en ocasiones producen sonidos, carraspeos o palabras que no desea hacerlos es porque está presentando éste trastorno.

5. LA ÉTICA REFERIDO A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional y el autocontrol o regulación de las emociones, permite al individuo a ser una persona más tranquila y no alterada para la sociedad, es por ello podemos esto controlar desde que son

niños, ya que a futuro puede llegar a causas mayores como es llegar a la depresión o en el peor de los casos el suicidio, es por esto que la educación continua en la escuela y familia podría considerarse rica y equilibrada que participe a la sociedad a una calidad de vida de la persona ante la sociedad.

Según el aporte emocional ante la ética se debe:

- Conseguir una vida emocional positiva para llegar a una edad adulta serena y fructífera
- Control de los impulsos y las emociones negativas ya que dañaremos a la sociedad y a las personas que nos rodean en el ámbito social y trabajo
- Capacitar a las personas para gestionar sus emociones
- Desarrollar las habilidades sociales e interpersonales en el marco de un desarrollo efectivo u equilibrado para el aporte de una sociedad cada vez mejor
- Capacitar a la persona para dar un enfoque correcto a los problemas que se presente durante la vida cotidiana ya que así se lograra que los problemas se resuelven de la mejor manera sin ninguna interrupción alguna a llegar a casos extremos

En la existencia del ser humano de la ética y la moral se despliegan diversos tipos de comportamientos que repercuten a nivel social e individual de cada individuo, la inteligencia está perfectamente enlazada con la ética y la moral en el estudio fundamental de los valores morales que guían el comportamiento humano en la sociedad para ser mejores seres humanos y mejores persona cada día, mientras que la moral son las costumbres, normas, tabúes y convenios establecidos por la sociedad, estas son aprendidas en el hogar y en la familia.

El respeto ante la sociedad y ante uno mismo se debe notar ante los demás ya que para pedir respeto debemos brindar respeto a los individuos que lo rodean, el conocimiento dotado de inteligencia con la facultad de efectuar y de proponer juicios de valor sobre acontecimientos que capta del mundo que la rodea.

La libertad es la capacidad de la conciencia para pensar y obrar según la propia voluntad, es decir podemos tomar cualquier decisión de la mejor manera, pero siempre pensado en lo mejor para la sociedad es decir sin hacer daño a nadie, cada persona tenemos la decisión de tomar cualquier decisión, pero debe ser de mejor manera, ya que si actuamos de manera negativa podemos causar un mal entendido y llegar a causas peores ante la sociedad.

La voluntad es la facultad de cada individuo que se hace inclinarse hacia todo lo que posea un valor, de acuerdo dictado al intelecto de cada individuo, es decir es la aptitud de decidir y ordenar la propia conducta, consiste en la capacidad de los seres humanos que les mueve a hacer cosas de manera intencionada es decir la facultad de cada individuo de gobernar cada uno de sus actos, es ser responsable de cada acto, decidir con libertad y optar por un tipo de conducta determinado

La ética y la inteligencia emocional es la experiencia emocional la cual es el fundamento de la ética axiológica, la cual se distancia de la inteligencia deontológica, la que se fundamenta en el deber, porque parte de los principios y valores, es decir se basa en algo material o vivencial hacia la cual apunta al deber, considerar señalar la extraordinaria importancia que tiene la conducta ética que refleja la calidad de los valores humanos que nos e puede olvidar ningún individuo en cualquier área de trabajo o social en la que se encuentre.

La conducta ética ante la inteligencia emocional, necesita expresar en el desarrollo humano por cuanto esta base de principios no podría sostenerse con solidez la efectividad personal y organizacional , es decir la inteligencia emocional significa expresar con plenitud la conducta de cada individuo, rica en valores humanos y esencia de nuestra propia humanidad, por la cual sirve de indicadores que orientan el sentido a la integridad emocional, la cual todo esto se sintetiza en el cultivo de la espiritualidad y la realización de la felicidad

De acuerdo a la inteligencia emocional y la ética podemos incorporar una serie de habilidades emocionales:

Conciencia de las propias emociones quien no se percata de las emociones de sí mismo, distinguir un sentimiento mientras está aconteciendo supone una inteligencia emocional desarrollada

- Manejo de las emociones, es manejar los impulsos o emociones ante la sociedad que lo rodea.
- Capacidad de automotivación, las emociones que se pone en movimiento en la vida diaria de cada individuo, aplacando otros impulsos que los desvían de la tarea mejora el rendimiento en cualquier

Actividad.

- Empatía es el nombre que recibe la aptitud para reconocer las emociones en los demás proviene del griego Empathia, es percibir lo que el otro siente dentro de sí mismo, los sentimientos no pueden expresarse verbalmente si no a través del tono de voz
- Manejo de las relaciones, así como un paso posterior a reconocer nuestras emociones consiste en aprender a controlarlas de modo análogo

Conclusiones

La inteligencia emocional demuestra nuestro propios sentimientos o emociones que se crean por causa de nuestro estado de ánimo ya sea de alegría, tristeza, enojo, entusiasmo u otros, por lo tanto, de cada persona depende como maneja las emociones.

El ser humano a través del cerebro racional tiene la capacidad de automatizarse en busca de objetivos y metas, es indispensable mantener siempre la empatía con los demás ya que esto genera felicidad y gusto para las personas que están alrededor de sientan a gusto y mantener una buena inteligencia emocional.

Desde niños se va formando la inteligencia emocional basada en el autoestima, empatía, emociones y habilidades sociales que se van desarrollando y de eso depende la personalidad y futuro emocional de cada persona.

En las parejas es muy importante mantener una buena inteligencia emocional que se la demuestra a través de la comprensión y comunicación ya que es la clave para una excelente relación si será y duradera que se comprenda y se apoye en los buenos y malos momentos para que se complementen de forma correcta y definitiva

La motivación personal es fundamental para poder hablar en público y para tomar buenas decisiones ya que depende mucho del ánimo y ganas que cada persona tiene para realizar actividades que le permitan desenvolverse y afrontar los problemas que se presenten en el diario vivir con la mejor predisposición e entusiasmo.

Bibliografía

Cañisares, O. (2019). Desarrollo y beneficios de la inteligencia emocional | UNIR. Retrieved from <https://www.unir.net/educacion/revista/noticias/desarrollo-y-beneficios-de-la-inteligencia-emocional/549202550920/>

ELIAS, M.; TOBIAS, S., y FRIEDLANDER, B. (1999): Educar con inteligencia emocional. Barcelona, Plaza y Janés

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; SALOVEY, P.; VERA, A.; RAMOS, N., y EXTREMERA, N. (2001): «Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar», en: Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 4.

GARDNER, H. (2001): La inteligencia reformulada. Barcelona, Paidós.

GOLEMAN, D. (1996): Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós.

Goleman, D., González Raga, D., & Mora, F. (2009). *Inteligencia emocional* (1st ed.). Barcelona: Kairós.

GÜELL, M., y MUÑOZ, J. (1999): Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional.

Lopez, E. (2019). PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES. Retrieved from

http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3136/0214-9877_2010_1_1_71.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lopez Vasquez, I. (2019). Tipos de emociones: claves para una buena inteligencia emocional. Retrieved from <https://www.hacerfamilia.com/psicologia/tipos-emociones-claves-buena-inteligencia-emocional-20180801150430.html>

M.Haeussler P. Y Neva Milicic.1999 Ed. CEPE

Pérez, J. (2014). Definición de inteligencia emocional — Definicion.de. Retrieved from

SEGURA MORALES, M (2001) : Programa decide tú. Ed.

SHAPIRO, L. E. (1997): La inteligencia emocional en niños. Madrid, Javier Vergara

VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2000): Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Madrid, Editorial EOS.

Bibliografía Ética

Creetelo.es. (2019). *Inteligencia emocional ética*. [online] Available at: <http://creetelo.es/inteligencia-emocional-etica> [Accessed 29 Jun. 2019].

De Donde Venimos, Adonde Vamos. (2019). *Ética y moral, y la inteligencia emocional, claves para el desarrollo personal*. [online] Available at: <https://dedondevenimosadondevamos.wordpress.com/2013/09/27/etica-y-moral-y-la-inteligencia-emocional-claves-para-el-cambio-personal/> [Accessed 29 Jun. 2019].

Echaniz, A. (2019). *Inteligencia Ética*. [online] Inteligencia emocional. Available at: <https://blogs.eitb.eus/inteligenciaemocional/2009/04/08/inteligencia-etica/> [Accessed 29 Jun. 2019].

Koala-soft.com. (2019). *Inteligencia Emocional | Natural Software*. [online] Available at: <http://www.koala-soft.com/inteligencia-emocional> [Accessed 29 Jun. 2019].

Lopez, L. (2019). *IE y Ética*. [online] Psicopag.galeon.com. Available at: http://psicopag.galeon.com/ie_y_etica.htm [Accessed 29 Jun. 2019].

Salazar Vilchez, D. (2014). INCIDENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL E INTELIGENCIA ESPIRITUAL EN EL LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL. / INCIDENCE OF EMOTIONAL

INTELLIGENCE AND TRANSFORMATIONAL LEADERSHIP

SPIRITUAL INTELLIGENCE. LOGOS, [online] 4(1). Available at:
https://www.researchgate.net/profile/Nathalie_Lizeretti/publication/267637049_Emotional_intelligence_and_ethics_values_Inteligencia_Emocional_y_Valores_Eticos/links/54a871da0cf256bf8bb7e357/Emotional-intelligence-and-ethics-values-Inteligencia-Emocional-y-Valores-Eticos.pdf [Accessed 27 Jun. 20