

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por Francisco Javier García Rafael de la Cruz - Psicólogo

Al hablar de Inteligencia Emocional podríamos desarrollar personalmente un ejercicio de reafirmación y dirección de visión, misión y valores personales, familiares, profesionales y ciudadanos, a través de preguntas activas simulaciones y visualizaciones de las cosas que influyen filosóficamente en nuestra vida, sueños y principios sobre las cuales basamos nuestro actuar.

En esta época de grandes y constantes cambios en todas las esferas de nuestra existencia en la que se nos exige estar preparados para enfrentarlos, ya que estos cambios cada día son mayores, más rápidos, más violentos, mucho más traumáticos, más ligados a un ambiente de gran incertidumbre, de una competitividad que no se había tenido antes motivada a la globalización que le impone todo tipo de exigencias a las organizaciones, ocasionando riesgo a su personal a veces sin tomar conciencia de él, nuestra salud física y emocional, buscando el Desarrollo y Talento como tal, podríamos llamarlo el tema clave dentro de las organizaciones protagonistas.

Recordando que ante todo somos seres humanos, que tenemos necesidades y metas, las aceptemos, o no racionalmente. Una de las necesidades principales es el vacío personal de emociones, sentimiento y caricias que deben ser llenados, ya que esto determina y organiza todos los procesos mentales y comportamiento total direccionado con motivación al logro.

Dentro del contexto también estaremos analizando el mantenimiento físico, seguridad, competencias, reconocimientos, poder, éxito, esperanza, habi-

lidades, destrezas, entrenamientos, desde luego esta no es una lista completa de las necesidades físicas, psicológicas y espirituales del ser humano, pero si representan factores que son comunes en el trabajo.

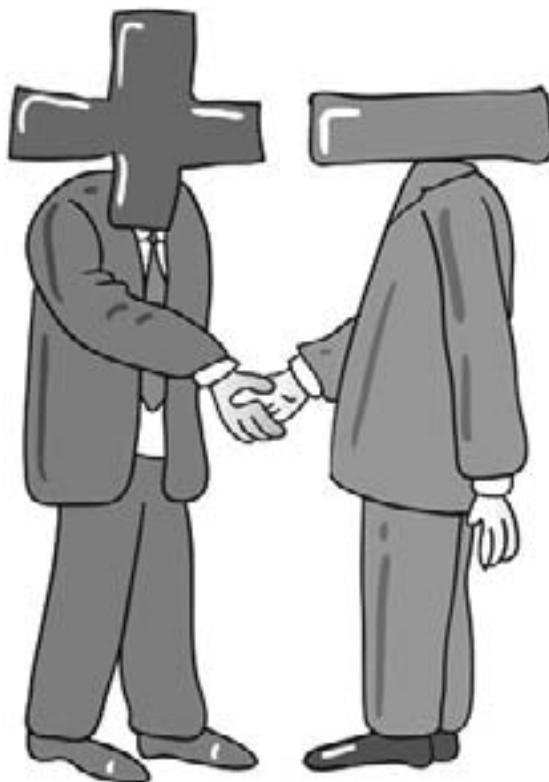
Últimamente se les ha dado a los factores emocionales la importancia debida en el tiempo y espacio incluyéndolos en el óptimo desempeño de las actividades profesionales, donde las personas como

individuos, como gerentes y como líder donde cada uno de ellos tienen sus diferencias en muchos aspectos y áreas, pero que como ser humano esta dentro de los Principios de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional, según Goleman "es la capacidad para reconocer sentimientos en si mismo y en otros, siendo hábil para gerenciarlos al trabajar con otros.

Principios de la Inteligencia Emocional:

- 1.- Recepción: Cualquier cosa que incorporemos por cualquiera de nuestros sentidos.
- 2.- Retención: Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.
- 3.- Análisis: Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.
- 4.- Emisión: Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.
- 5.- Control : Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.



Centrocar y Sierra, S.L.



Avda. de Madrid, 38
45516 LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)
Tel.: 925 75 13 97 Fax: 925 75 13 98

Autovía Madrid - Toledo, km 61,500
45280 OLIAS DEL REY (Toledo)
Tel.: 925 35 35 77 Fax: 925 35 34 51

Polígono Soto de Cazalegas, 17
45683 Cazalegas (Toledo)
Tel. 925 86 95 62 Fax 925 86 95 59

Mesón



El Burladero

Plaza Mayor 11.- Tel: 925 750 204
La Puebla de Montalbán-Toledo

Carpintería

Moratino & Ordoñez, c.b.

Artesanos de la Madera

Jesús David Moratino Villalba
Móvil: 647 47 37 13

Juan Ordoñez Castaño
Móvil: 661 704 839

Avda. de Madrid, 26 -
45516 La Puebla de Montalbán (Toledo)