

Unidad No. 1 La emoción

Objetivo de la unidad.

Al finalizar la unidad, la alumna o el alumno reconocerá las emociones como motivos que influyen en nuestra conducta y determinan la calidad de vida de las personas.

Introducción

De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española, la emoción se define como: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Derivado de los retos que cada servidor público, profesor o profesora, administrativos de los centros de trabajo debe de enfrentar día con día, es importante el manejo de la inteligencia emocional, con la finalidad de contar con la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución haciendo referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos.

Nuestro punto de partida es básico, somos seres humanos con necesidades y metas, las aceptemos o no racionalmente. Una de las necesidades principales es el vacío personal de emociones, sentimientos y caricias que deben ser llenados, ya que esto determina y organiza todos los procesos mentales y comportamientos orientados a la motivación y al logro.

Bajo este planteamiento, el mantenimiento físico, seguridad, competencias, reconocimientos, poder, éxito, esperanza, habilidades, destrezas y entrenamientos, son aspectos que podrían ser revisados en el proceso del curso, 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.

Recientemente se les ha dado a los factores emocionales la importancia debida en el tiempo y espacio incluyéndolos en una dimensión de las actividades profesionales, donde las personas como individuos, como parte de los equipos de trabajo, reconocen sus diferencias en muchos aspectos y áreas, y el marco de referencia son los principios de la inteligencia emocional.