

“MATERIA”: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL DOCENTE: LUZ MARIA CASTILLO MORENO.

PRESENTA: REPORTE DE LECTURA UNIDAD III



ALUMNO: LILIANA BERENICE MENDEZ AGUILAR.

CUATRIMESTRE: SEXTO

LICENCIATURA: PSICOLOGIA

SEMIESCOLARIZADO

FECHA DE ENTREGA: 06 DE JUNIO DEL 2020

Inteligencia emocional

Dentro de las características de la inteligencia emocional, primeramente, se busca definir ambos conceptos; la emoción es la respuesta rápida e inmediata, la cual a menudo es inconsciente, y la inteligencia es la capacidad que tiene el ser humano para resolver problemas, ahora, muchas veces las personas heredan conductas instintivas, estas personas usualmente no analizan sus acciones simplemente ejecutan algo sin pensar previamente, ya que se dejan guiar por su instinto.

Según el psicólogo Howard Gardner desarrolla una teoría para definir la inteligencia humana, la cual consiste en siete dimensiones, dentro de esas dimensiones se encuentra la inteligencia intrapersonal, la cual consiste en la habilidad de comprender sentimientos y emociones y usarla para guiar nuestro comportamiento, también se encuentra la inteligencia interpersonal y consiste en la habilidad que tiene una persona para comprender los estados de ánimo de otra. Estas dimensiones destacan en la inteligencia emocional.

La inteligencia, desde el factor fisiológico, se encuentra en la corteza cerebral, dentro de esta corteza se encuentra la zona del neocórtex, esta zona gestiona la actividad inteligente. Las neuronas que se encuentran en la corteza cerebral, son responsables de los actos voluntarios, de las decisiones, del lenguaje, de la memoria, estas son fundamentadas por el razonamiento y la lógica.

El origen de la inteligencia emocional, comienza desde 1990 con Peter Salovey y John D. Mayer quienes crearon el primero concepto de inteligencia emocional, dan un punto de vista diferente al que se manejaba, ya que no solo se basaban en la inteligencia matemática y lingüística, si no que involucraron la teoría de Gardner y sus dimensiones, y definen cinco competencias principales, las cuales se basan en tener la capacidad de conocer, comprender, reconocer y controlar las emociones o de automotivarse.

La inteligencia emocional, lleva a procesar de manera racional las emociones ya que por sí solas, las emociones tienden a ser irracionales, por lo tanto, ayuda a crear un dialogo entre la inteligencia que tiene el ser humano con sus emociones.

Ahora, la inteligencia emocional, ¿Puede lograr controlar nuestras emociones?, hay personas que creen poder controlar sus emociones, ya que cuando les hacen algo injusto o hay una situación que les provoca enojo, no demuestran esa emoción en el momento y

la soportan, esto no significa que la controlan, ya que en algún momento esa emoción será liberada y puede ser a la persona incorrecta ya que la emoción no desaparece, se queda almacenada. Lo que si puede hacer una persona es regular y no sus emociones, si no , su conducta o comportamiento a cierto estímulo que le provocar emociones fuertes, volviendo al ejemplo anterior, si el sujeto hubiese expresado sus emociones con la persona que lo provoco, pero de manera asertiva, no explotar dejando salir todo lo que piensa, gritar o herir a esa persona, si no expresar con un tono de voz modulado y expresar su inconformidad como mencione anteriormente, de forma asertiva, el regular tus emociones es parte de la inteligencia emocional.

Las emociones pueden ser positivas o negativas, a donde podrían llevarnos, recordemos que las emociones pueden regular nuestro comportamiento, entonces, estas emociones, ¿Podrían ser un factor para la motivación en una persona?, son dos fenómenos diferentes, sin embargo se influyen mutuamente, hoy en día la psicología cuenta con dos perspectivas de la motivación; motivación primaria, abarca las principales necesidades biológicas, como comer o dormir y las motivaciones secundarias, se enfocan al ambiente social, no son necesarios para la supervivencia humana, McClelland definió tres necesidades con respecto a la motivación; logro, afiliación y poder, estas tres motivaciones sociales van acompañadas de emociones gran variedad de emociones que refuerzan esa motivación.

Podemos llegar a sentir gran variedad de emociones, sin embargo, por naturaleza, el ser humano busca compartir esas emociones, que otras personas tengan conocimiento de lo que siente, para esto se utiliza la comunicación, en este aspecto se utiliza el lenguaje corporal, ya que con nuestro cuerpo podemos demostrar diferentes emociones, por ejemplo, al sonreír, demostramos una emoción de alegría o fruncir el ceño podría demostrar enojo o desaprobación hacia algo, cuando buscamos dar un mensaje a otras personas, nuestra intención es que la otra persona interprete correctamente lo que intentamos decir y que de cierta forma se quede grabado en el cerebro de esta persona, en este aspecto ayuda la comunicación emotiva, ya que cuando una persona trasmite también sus emociones, además de solo el mensaje, logra que la otra persona retenga por más tiempo esa información o le dé un valor especial.

Esta comunicación emocional, podría llegar a generar afecto ante la otra persona, ya que en el afecto incluyen gran variedad de sentimientos y emociones, puede formarse a través

de experiencias y es algo que fluye, no se fuerza y juega un papel fundamental en el desarrollo humano y con respecto a la personalidad también.

El afecto a otras personas es esencial, sin embargo, como personas, debemos tenernos afecto a nosotros mismos, amor a nuestra persona, y una gran autoestima. La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, entonces, la autoestima tiene un factor muy importante en el desarrollo humano, se involucran factores externos e internos en el desarrollo de la autoestima, una buena autoestima, refleja una buena confianza en sí mismo, y te permites alcanzar muchas metas u objetivos planteados, ya que tendrás esa confianza en ti de poder realizarlos. Por lo tanto, siempre debes respetarte a ti mismo, el hacer algo que no deseas hacer, es violentarte y faltarte a ti mismo, y esto te conllevará a emociones negativas que afectarán tu salud mental.

La autoestima verdadera se logra como parte de un aprendizaje y pueden involucrarse los siguientes factores: la autocrítica, la responsabilidad, el respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona, el límite de los propios actos y el de los actos de los demás y la autonomía, el obtener una buena autoestima, requiere de esfuerzo y no se logra de un día para otro, se obtiene con la edad, a medida que vas creciendo, pasando diferentes experiencias y aprendiendo de ellas, tampoco, es algo que una vez teniéndolo se quedara así por siempre, al contrario, es muy variante y es difícil mantenerla alta, ya que factores externos, los cuales no dependen de nosotros, tienen una gran influencia.