



Nombre de alumnos: ALEXA LISSET RODAS
GOMEZ

Nombre del profesor: MARIA DEL CARMEN
BRIONES

Nombre del trabajo: ENSAYO UNIDAD 3

Materia: DESARROLLO HUMANO

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6° CUATRIMESTRE EN DERECHO

Grupo: "A"

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 30 DE MAYO DE 2020.

La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.

De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos.

Así pues, la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos

Inteligencia emocional

Para comprender a la inteligencia emocional, se debe tener claro el fundamento teórico que la justifica, desde la base -inteligencia y emoción-, ya se habló con anterioridad sobre emociones, se tomaran premisas sobre la inteligencia y de ahí su uso dentro de lo que es —I-EI

La inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos. Esta habilidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver un problema. Por ejemplo, nuestros antepasados habían visto muchas veces fragmentos de huesos y piedras puntiagudas y, al mismo tiempo, cortes en los animales o las personas. El acto inteligente fue asociar la piedra afilada con la posibilidad de hacer un corte. Y de aquí nacieron los primeros cuchillos y las consecuencias siguientes en el desarrollo humano.

El psicólogo Howard Gardner propone una visión más profunda y desarrolla una teoría en la cual define la inteligencia humana en siete dimensiones. Estas inteligencias son:

- a) Inteligencia lógico-matemática. Habilidad para usar el razonamiento.

- b) Inteligencia lingüística. Habilidad para entender y usar las palabras.
- c) Inteligencia visual-espacial. Capacidad de reconocimiento y reproducción de formas geométricas y de orientación en el espacio.
- d) Inteligencia interpersonal. Habilidad para comprender los estados de ánimo de las personas que nos rodean y la capacidad de modelarlos.
- e) Inteligencia intrapersonal. Habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones, y para usarlos como guía de nuestro comportamiento.
- f) Inteligencia físico-cenestésica. Habilidad para realizar movimientos físicos con gracia y precisión.
- g) Inteligencia musical. Habilidad para reconocer, reproducir y componer melodías musicales.

Inteligencia emocional (El origen).

El concepto inteligencia emocional fue creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990, a pesar de que en 1988 ya citan esta expresión en un artículo sobre el tema.² Estos psicólogos forman parte de la corriente crítica contra el concepto tradicional de considerar la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico-matemático y lingüístico, que valora la inteligencia únicamente desde la óptica del coeficiente de inteligencia (CI). El punto de vista de Salovey y Mayer está relacionado con la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner que hemos comentado anteriormente

- a) Conocimiento de las propias emociones.
- b) Capacidad de controlar las emociones.
- c) Capacidad de automotivarse.
- d) Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás.
- e) Control de las relaciones.

¿Podemos controlar las emociones?

La mayoría de libros divulgativos sobre las emociones nos hablan de la necesidad del control emocional o bien del autocontrol emocional. Si seguimos el discurso sobre las emociones planteado con anterioridad, podemos afirmar que éstas no pueden «controlarse» como se controla la velocidad al caminar.

LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

En opinión de Domenec Benaiges (2014), la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa.

La importancia de la comunicación emocional Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

- 1) Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.
- 2) Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente. De esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer.
- 3) La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo. Suele ocurrir que la persona con la que hablamos termina copiando inconscientemente nuestro estilo de comunicación.
- 4) Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.

LIDERAZGO.

De acuerdo al concepto anterior el liderazgo es una actividad humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional, teniendo como base principal la comunicación.

- Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente. Los líderes están ante la senda de un patrón de excelencia.
- Desafiar suposiciones. Los nuevos líderes procuran descubrir nuevas vías. Su pensamiento es como un caleidoscopio: unen los mismos fragmentos de forma diferente para dar origen a nuevos patrones, a algo innovador.

- Visión. La visión ayuda superar las dificultades y ofrece el panorama general de donde la organización quiere estar en el futuro.

AFECTOS.

Los afectos contribuyen al desarrollo de la personalidad total (Kutter, 2001). Desde esta perspectiva fundamental, el papel central de la afectividad es clave en términos de la organización n del self Y os —afectos pueden ser entendidos como organizadores de la experiencia del self a lo largo de todo el desarrollo, siempre y cuando encuentren la necesaria benevolencia, aceptación, diferenciación, síntesis y reacción de sostenimiento.

- El afecto es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe.
- Proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo

AUTOESTIMA.

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima — a autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. “la disposición a considerarse a uno mismo competente respecto de los desafíos básicos de la vida, y sentirse merecedor de la felicidad”. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

RESPECTO A SÍ MISMO

En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo... La cuestión es que si escuchas tu cuerpo cuando estás haciendo algo que no quieres podrás observar cómo te habla a gritos, como se muestra contrario a tu decisión. Hay personas que no se dan cuenta de esta consecuencia hasta que empiezan a tomar un poco de consciencia y ven que su opinión se ha tenido poco en cuenta y no suele ser una sensación muy agradable.

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

El camino hacia la autoestima es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia, sobre todo cuando este camino se inicia en la madurez porque no viene como equipaje de la infancia o de la adolescencia. Branden, al respecto se ala —El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida II

Conclusión

En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo... La cuestión es que si escuchas tu cuerpo cuando estás haciendo algo que no quieres podrás observar cómo te habla a gritos, como se muestra contrario a tu decisión. Hay personas que no se dan cuenta de esta consecuencia hasta que empiezan a tomar un poco de consciencia y ven que su opinión se ha tenido poco en cuenta y no suele ser una sensación muy agradable. El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.