



MATERIA: DESARROLLO HUMANO

ASESORA: CARMELITA BRIONES

**ALUMNA: LUIS EDUARDO RAMOS
RODAS**

PRESENTA:

**ENSAYO ACERCA DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El desarrollo integral de una persona parte de la capacidad de regularse partiendo de actos interpersonales y operacionales dentro del sistema profesional y personal, teniendo en cuenta estos valores de interacción social el cual se desarrolla desde la educación inicial, hasta la educación superior y continuar en el desarrollo de la vida adulta y profesional de cada individuo, comenzaré hacer un esbozo acerca de la Inteligencia Emocional, que engloba desde el carácter, las formas de actuar, la percepción de las ideas y actos que se van desarrollando a la interpretación de estas.

Se considera que la inteligencia es una habilidad que todos los seres vivos podemos llegar a desarrollar, sin embargo los seres humanos la usamos como una capacidad de desarrollar problemas nuevos; ésta habilidad se fundamenta al ir asociando numerosos fenómenos que se encuentran aislados y se busca el nexos para enfocar y resolver el problema.

Sin embargo al ir desarrollándose la inteligencia como búsqueda para la solución de problemas nos encontramos con diferentes visiones que amplían estos criterios y otorgan diferentes tipos de inteligencias, las cuales al ser retomadas pueden ser habilidades que ayudan a llevar una vida cotidiana más sencilla; el Psicólogo Howard Gardner propone una visión más profunda y desarrolla una teoría en la cual define la inteligencia humana en siete dimensiones, las cual nombra de la siguiente manera:

-Inteligencia Lógica Matemática

-Inteligencia Lingüística

-Inteligencia Visual Espacial

-Inteligencia Interpersonal

-Inteligencia Físico Cenestésica

-Inteligencia Musical

Gardner realiza esta propuesta que amplía el estudio acerca de la inteligencia, ya que hasta cierto momento se consideraba que la inteligencia solo identificaba a la capacidad lógico-matemática y la capacidad lingüística. Teniendo como bases estas dos para pruebas iniciales, sin embargo con las propuestas de Gardner se ampliaron las visiones sobre la capacidad lógica y lingüística en una visión reduccionista.

Dentro de las dimensiones que presenta Gardner la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, las cuales nos permiten distinguir estados de ánimo, motivaciones, temperamentos de los otros, y el autoconocimiento, elementos para orientar la conducta. La inteligencia tiene como fundamento fisiológico: el córtex o corteza cerebral, dentro de esta parte se crea la actividad inteligente, aquí se encuentran las neuronas del córtex y sus sinapsis que son responsables de actos voluntarios, de las decisiones, del lenguaje, de la memoria y de las conductas inteligentes, fundamentales en el razonamiento y la lógica.

Los estudios acerca de la Inteligencia Emocional fueron creados en 1990, aunque desde 1988 ya se encontraba citada esta expresión; como se mencionó antes se tenía solo considerado a la inteligencia lógico matemático y lingüística, sin embargo los psicólogos Peter Salovey y Jhon D. Meyer quienes crean como tal el concepto, retoman el punto de vista de Gardner, con la diferencia que ellos mencionan cinco competencias (Conocimiento de las propias emociones, Capacidad de controlar emociones, capacidad de auto motivarse, capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás, control de las relaciones.)

Este concepto implica que es una capacidad que se puede educar, cambiar, desarrollar y mejorar, como las otras habilidades intelectuales. De este mismo modo otorga la libertad de creencia ante las emociones o “pasiones”, partiendo de ahí surge la discusión entre el manejo de estas. Se considera como primer caso el regular las emociones y no controlarlas, aunque este término es muy parecido, existe una mínima discrepancia que da diferencia, no se puede controlar una emoción de ver a otra persona que llega hacer personal, sin embargo se puede controlar la conducta que haga evidente este estímulo, este es un ejemplo de cómo podemos controlar las emociones como voluntades emocionales.

Las emociones pueden ayudarnos a motivarnos como personas, nos expanden las ideas y ayudan a que se generen de manera afectiva o negativa dependiendo que nos provoque las emociones, podríamos decir que las personas pueden motivarse a sí mismas, sin embargo esta opinión no es aceptada en su totalidad, ya que la motivación es un concepto autónomo.

Cuando hablamos de la motivación emocional y sus beneficios que otorgan como herramienta de superación autónoma, y brinda la valoración individual. Partimos que cada persona tiene la posibilidad de aumentar sus resultados cuando toman de manera efectiva sus emociones, de ahí podemos tomar la construcción efectiva de la autoestima, ya que este es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias que engloban el comportamiento dirigido a nosotros mismos y hacia nuestra manera de ser.

La autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar y de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad, para Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: “la autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias”. Como tal es tener la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos que nos presenta la vida. La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser como individuo.

Considero que la inteligencia emocional nos permite aprender a conocernos como personas, desarrolla nuestros talentos natos y nos permite tomar el autoestima como seres individuales, estos valores en conjunto nos permiten conocernos como seres humanos, nos dan las herramientas suficientes para desarrollarnos como personas, haciendo más sencillos nuestros enfrentamientos de nuestra vida diaria, superando nuestros retos y tareas que se nos presentan; el estudio de la inteligencia emocional parte desde la necesidad de entender nuestros talentos y cómo podemos manejar nuestras emociones.