



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: *Jesús Alberto Pérez Morales*

Nombre del tema: *Unidad III (Inteligencia Emocional)*

Parcial: *Segundo*

Nombre de la Materia: *Desarrollo Humano*

Nombre del profesor: *Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

Nombre de la Licenciatura: *Licenciatura en Derecho*

Cuatrimestre: *Sexto*

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; julio 31 de 2022

Inteligencia Emocional

¿Qué es la inteligencia emocional? La esencia de la inteligencia emocional es en primer lugar entender y reconocer nuestras emociones y nuestro sentir, luego, decidir cómo actuar o como expresar estas emociones de tal manera, que nos sea útil y que, con ello, logremos las metas y dirección en que queramos ir. Para darle sustento a lo dicho en el apartado siguiente se considera necesario entender las características que definen conceptualmente la inteligencia emocional.

Para comenzar hablar sobre las características de la inteligencia emocional, primero que nada, debemos de entender o saber el origen de lo cual podemos mencionar que fue acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado “La inteligencia emocional”; en donde explica que para el hombre la inteligencia no solo implica habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

Por otro lado, la inteligencia tradicional nos dice que la inteligencia emocional se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI que indica cuán inteligente tiene, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos una persona con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.

Por tanto, fue a partir de la década del 90 que se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito. Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.

Continuando con la narrativa, encontramos las características de la inteligencia emocional dentro de las cuales podemos mencionar que una de ellas es Flexibilidad y Adaptabilidad que no dice que estas se encuentran en las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional, tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Otra de las características es la empatía lo cual es la capacidad de que nosotros mismos nos pongamos en el lugar de otro, y con ello poder entender las situaciones por la cual está pasando o entender sus problemas, ya que en muchas ocasiones solo juzgamos sin saber los motivos.

En los referentes a la educación de las emociones, es el tratar de cambiar todo lo negativo (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) que tenemos como personas y esto a su vez transformarlo en cosas buenas o en sentimientos positivos, para que podamos reflejar cosas buenas de nosotros como personas para que de igual manera los ayuden a cada persona en su vida y en relación con otros seres humanos.

La asertividad, nos habla y reconoce aquello que una persona con inteligencia emocional desea y sabe que es lo que debe de hacer para poder obtenerlo, pues esta bien definido todo el camino que debe de recorrer para que llegue a su objetivo. Otra de las características de la misma manera e la capacidad para liderar, de esta podemos mencionar que una persona a pesar de sus dificultades con esta característica, no se abruma por los obstáculos o desafíos que debe de presentar, sino que busca un medio o alternativa para obtener una respuesta, sin perder la calma y teniendo paciencia al resto de las personas cuando se encuentre en grupo, y prueba de ellos es que lo puede demostrar desde los hechos y no solo da ordenes para que lo hagan otras personas sino que pregona con el ejempl.

Por otro lado, y tomando en cuenta las características mencionadas con anterioridad, esto nos debe de dar una buena comunicación emocional entre dos o mas personas, ya que para que haya comunicación esta debe de ser entre dos o mas personas, en donde se transmite un mensaje para hacer llegar su contenido a todas las personas, por lo que podemos resumir que la comunicación emocional es la transmisión de emociones a otras personas.

Para Pau Navarro, la importancia de la comunicación emocional es evitar conflictos y discusiones, que exista in dialogo, para que a su vez se pueda tener una buena comunicación y llegar a un buen arreglo.

Ahora bien, teniendo una persona inteligencia emocional y comunicación emocional, podríamos decir que puede llegar a ser un ben líder, ya que, al contener todas estas características, aunado a la personalidad, análisis, logro e interacción, podríamos decir que es una persona que nace como líder.

Pero también podemos decir que las aptitudes de un líder incluyen, habilidades de liderazgo, ya que poseen atributos (creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas) que hacen que la gente se sienta orgullosa de seguirlos. Deben de tener una visión clara hacia donde quieren llegar o cual es su objetivo. Debe de desarrollarse en equipo, es decir que como líder debe de apoyar a todos y no solo ordenar o decir como se hacen las cosas, sino que también participe en la elaboración de proyectos. Debe de saber resolver conflictos desde el momento en que estos de les presentan. Debe de tener una evaluación

exacta y rápida de la situación asumiendo la responsabilidad por cualquier fallo obtenido por el grupo y en caso contrario darles crédito a todos los participantes en la solución de los problemas.

Existen muchos escritores que nos dicen que existen teorías de liderazgos, como lo son la Teoría del Atributo que consiste en llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo, aunque esto no es común. Esta también se le conoce como la teoría del “líder que nace o líder natural.”. Teoría de Grandes Acontecimientos: es la cual en donde una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria, es decir aprender de los grandes errores. Teoría del Liderazgo Transformador, la cual nos dice que las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo.

Ahora bien, una persona que se considera un buen líder, debe de tener afectos primeramente hacia el mismo y luego para con los demás; ya que de no tenerse amor propio entonces no podría ser un buen líder, porque en ningún momento proyectaría confianza alguna o respeto, ya que el afecto es una interacción social que se da en la afectividad, entonces para tener afecto debemos de tener una buena autoestima, lo cual consiste en la confianza de la propia mente y como lo dice el amor propio que nos tenemos como seres humanos y la forma de aceptarnos como somos es decir la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestro derecho a triunfar tal cual somos.

Finalmente tengo que destacar para este ensayo que el ser humano, es un ser social por naturaleza. Muchas de las aptitudes, de las que debe tener un directivo al estar a cargo de una organización, entran en relación con su entorno. Por entorno se debe entender como personas, relaciones, áreas de trabajo, etc. De la misma manera el concepto de inteligencia emocional es fundamental ya que abarca conceptos que permiten acercarnos a las aptitudes de un verdadero líder y como se va desarrollando ésta en la relación con los demás.

Los pasos para adquirir las verdaderas habilidades y desarrollar ese proceso para que un directivo sea inteligente emocionalmente y adquiera un rol de liderazgo se relacionan con elementos que parten de la disposición que tenga el directivo para el cambio, la motivación, y demás aspectos de su personalidad. El directivo solo logrará una inteligencia emocional y liderazgo cuando pueda articular estas aptitudes y procesos para lograr ejercer una verdadera influencia sobre su organización en lo que se consideraría ser un líder.

Las aptitudes y conceptos expuestos en todo el ensayo permiten acercarnos a concluir que un verdadero crecimiento en la relación con los demás y en estas aptitudes, habilidades

y un espíritu de cambio como persona más que como autoridad simplemente, podrá generar un beneficio personal, institucional y financiero dentro de cualquier organización.



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jesús Alberto Pérez Morales

Nombre del tema: Unidad IV (Personalidad Saludable)

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Derecho

Cuatrimestre: Sexto

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; julio 31 de 2022

Personalidad Saludable

Para empezar, se tiene que conocer un concepto sumamente importante que a partir de este será desarrollado el tema. *¿Qué es una personalidad saludable?* La personalidad saludable “es la forma de actuar de una persona, guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, de tal modo que las necesidades personales serán satisfechas y la persona crecerá en conciencia y suficiencia, y en la capacidad para amarse así mismas, el ambiente natural y a otras personas”.

El ser humano siempre ha querido o buscado tener la perfección personal o trascender. Solo perseguimos lo que consideramos una posibilidad para nosotros.

Dentro de la personalidad saludable esta la conciencia, esta es un don que a los seres humanos nos han otorgado y que la hemos sabido desarrollar a través de los años, es una capacidad para experimentar nuestro mundo, para saber que estamos aquí.

La conciencia no solo es la capacidad para pensar, soñar, recordar, etc. Si no que también la es para reflexionar. Y es la forma por la cual percibimos el mundo, la forma en cómo nosotros nos percibimos y como percibimos a los demás, para una buena personalidad nuestra conciencia tiene que ser tomada por un todo y no por fracciones.

Nosotros o la mayoría de las personas no percibimos nuestro mundo tal cual es, si no que siempre percibimos lo que nosotros queremos ver o lo que nos conviene. La percepción también nos ayuda a conocer y a entender las conductas de las demás personas, ya que nos ayuda a mantener relaciones y conocer a más gente. Yo pienso que todos tenemos una percepción distorsionada de nuestro yo real, más bien manejamos un yo idea como si fuera una máscara, no nos mostramos como en verdad somos. Todos los seres humanos poseemos emociones, así como la percepción nos ayuda a conocer las conductas de los demás, las emociones son una forma de expresar nuestras conductas junto con los estados emocionales por ejemplo: la ira, el placer, el afecto, el buen humor, la cólera, aburrimiento, etc, pero a lo mejor por el miedo o por la vergüenza no las mostramos y eso nos lleva a reprimirlas o suprimirlas, aunque la mejor opción es el suprimirlas porque ya sabes que está ahí pero solo quieres dejarla a un lado por un momento, pero aun así son malas para nuestro organismo y eso no nos lleva a desarrollarnos como es debido y también a caer a una personalidad no saludable, en cambio el reír ante ciertas situaciones ya sean buenas o malas, el saber llorar (porque la verdad para muchos es muy difícil llorar, porque la cultura se les impide o se ve mal), entre otras, son características de una personalidad saludable. Una buena manera para que saquemos esas emociones y no las reprimamos (porque nos pueden traer consecuencias)

es tener relaciones con los demás, que sean afectivas; es decir una personalidad saludable es lo físico y psicológico del ser humanos, en donde debemos tener alta apertura a sentimientos; bajos niveles de hostilidad agresiva; mucha calidez, emociones positivas y capacidad de ser directo.

Pasando a otro punto, para que exista una personalidad sana todo ser humanos debe de tener, amor, genitalidad y erotismo; en donde podemos decir que el amor, es un impulso y una motivación más que una emoción. nos hace sentir que estamos en los más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor, es decir nosotros mismos al sentir una decepción amorosa nos podemos autodestruir si nos sumimos en la melancolía o desesperación, lo que nos puede llevar a no saber canalizar las emociones sufridas por este sentimiento.

Dentro de las fases del amor existen tres que limerencia, que es la primer etapa del amor en donde uno como pareja comienza a conocerse y tratar de quedar bien con nuestra paraje, la segunda es el amor romántico, que esta consiste en donde podríamos decir que se da el matrimonio y es la etapa en donde ya queremos hacer una vida en común con la persona amada y por último el amor maduro, que este es donde ya estando unos en matrimonio o en concubinato, ya aceptamos a nuestra pareja tal cual es sin importar la forma en que se comporte, ya que podríamos decir que ya estamos acostumbrados a una rutina o la costumbre.

Al igual que el amor, existe la sexualidad y la genitalidad, que no es lo mismo, por lo que en esta ocasión hablaremos de la segunda que hace referencia hace referencian a lo corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (órganos masculinos y femeninos), la sexualidad humana es un aspecto central del ser humano que esta presente a lo largo de su vida.

Otro aspecto dentro de la personalidad humana es el erotismo que viene del Dios Eros, que es considerado el dios primordial responsable de la atracción sexual, el amor venerado también como un dios de la fertilidad. En algunos mitos era hijo de Nicté y Erebo pero también se decía que fue de Afrodita y Ares aunque según *El banquete* de Platón fue concebido por Poros (la abundancia) y Penia (la pobreza) en el cumpleaños de Afrodita. Esto explicaba los diferentes aspectos del amor, entonces al tener estos tres aspectos podemos decir que tenemos una personalidad trascendente.

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene

el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas. Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido general a la realidad y llegar a que la vida tenga sentido para él.

En conclusión, el ser humanos para tener una personalidad saludable, debe de externar o sacar todas sus necesidades ya que de lo contrario este seria un impedimento para que pueda desenvolverse correctamente, porque de lo contrario seria un impedimento para cumplir con sus objetivos.