



Ensayo

Nombre del Alumno: María Elena Hernández Ballona

Nombre del tema: Inteligencia Emocional, Personalidad Saludable

Parcial II

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Mónica Lizette Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: Sexto Cuatrimestre

ENSAYO (INTELIGENCIA EMOCIONAL, PERSONALIDAD SALUDABLE).

Desde pequeños, escuela y familia nos enseñaron a valorar el grado de inteligencia y éxito de las personas a partir de sus habilidades intelectuales. Sin embargo, existen otras maneras de ser inteligente: la capacidad para manejar con eficiencia nuestras emociones y sentimientos es una de ellas.

La inteligencia emocional o IE es conocida como la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia; es quizá la causa por la que algunas personas con un coeficiente intelectual alto, son aventajadas por otras con un coeficiente intelectual menor.

El estudio de los sentimientos y las emociones se ha extendido en la última época mediante el modelo de la Inteligencia Emocional (IE). Con la denominación de IE se pretende significar todo un conjunto de habilidades de procedencia psíquica que influyen en nuestra conducta.

El avance en la investigación de las funciones del cerebro y de sus respectivas conexiones neuronales, ha permitido un mejor conocimiento de su interacción con las diferentes estructuras y áreas cerebrales que gobiernan nuestros estados de ánimo: iras, temores, pasiones, alegrías, etc. favoreciendo el desarrollo de la IE.

Hablar de personalidad sana es muy complejo e intervienen muchas disciplinas para intentar clasificarlo y por ende identificarlo. La intención de este artículo es que sea posible en la medida más cercana detectar los elementos y características de una persona saludable vista desde nuestro contexto social, cultural y de temporalidad. A lo largo de la historia se ha interpretado la Salud Mental desde perspectivas estadísticas o normativas, además de la visión polarizada que considera la salud como ausencia de enfermedad.

Uno de los objetivos fundamentales de la IE, es el poner de relieve las limitaciones del denominado Coeficiente Intelectual (CI). Los defensores de este modelo, consideran que el CI, es una capacidad genética e innata que no puede ser modificada. Por tanto, el destino de las personas se halla de antemano determinada por la aptitud del CI.

La inteligencia emocional se concreta en un amplio número de habilidades y rasgos de personalidad: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de nuestro carácter, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto. Harvard Daniel Goleman 1995, La inteligencia emocional.

Como hemos dicho, la inteligencia emocional incluye cuatro grupos de habilidades, si excluimos las habilidades sociales, tenemos: la conciencia de sí mismo, la autorregulación, la motivación y la empatía.

La toma de conciencia y expresión de las propias emociones es la capacidad de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece y constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estados internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas) relacionándolas con los estímulos que las provocan. La comprensión se ve facilitada o inhibida por nuestra actitud y valoración de la emoción si mantenemos una actitud neutra, sin juzgar o rechazar lo que sentimos.

La habilidad de motivarnos, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles para la consecución de metas relevantes y tareas complejas y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que usamos habitualmente: control de impulsos, inhibición de pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas y autoestima.

La motivación parece ser una de las habilidades psicológicas más importantes y relevantes, preocuparse consume los recursos que necesitamos para afrontar con éxito los retos vitales y académicos.

La autoestima, se puede considerar como uno de los elementos esenciales no sólo del proceso de aprendizaje escolar, sino de salud mental y desarrollo sano y global de la personalidad.

La capacidad de motivarse a uno mismo se pone especialmente a prueba cuando surgen las dificultades, el cansancio, el fracaso, es el momento en que mantener el pensamiento de que las cosas irán bien, puede significar el éxito o el abandono y el fracaso.

Por último, tenemos la empatía, que es la capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente. En la base de esta capacidad están la de captar los propios estados emocionales y la de percibir los elementos no verbales asociados a las emociones. Daniel Goleman, Inteligencia emocional Ed. 2017 <https://laedu.digital/2022/01/22/inteligencia-emocional/>

El hecho de que millones de personas compartan los mismos vicios no convierte a esos vicios en virtudes y el hecho de que millones de personas padezcas las mismas formas de patología mental no hace a esas personas gente equilibrada”

La Organización Mundial de la Salud desde 1952 define a la Salud Mental como; “La capacidad de tener relaciones armoniosas con otros, la participación constructiva en las modificaciones de su ambiente físico y social y también la capacidad de obtener una satisfacción armoniosa y equilibrada de sus propios impulsos instintivos” esta definición es más amplia que considerar a la salud mental como a la ausencia de enfermedad y muestra tres dominios: AUTORREALIZACIÓN. Lo que permite al individuo explotar su potencial, SENTIDO DE DOMINIO. Sobre él mismo y su ambiente. AUTONOMIA. La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas. Wiebke Bleidorn, Pag. 79 Antología del desarrollo humano.

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. Realmente en la sociedad en que nos encontramos es consumista, se le da más importancia a tener algo material, algo tangible, algo como el dinero, poder tener riquezas, sin tener importancia de conocerse a sí mismo. Marín, G,). Pg.92 Antología Desarrollo humano.

Las organizaciones han comprendido que el éxito depende de varios factores adicionales a la capacidad intelectual y destreza técnica, dichas habilidades permiten enfrentar y superar el turbulento mercado laboral, caracterizado por ser más competitivo y complejo, que para lograr convertirse en una empresa eficaz, el capital humano debe tener la capacidad de trabajar con otras personas de manera óptima, por lo que se hace imprescindible invertir en mejorar la inteligencia emocional, que se traduce en una estrategia que facilite adecuarse a las exigencias del entorno en que se encuentra inmersa. Las personas con mayor dominio emocional, enfrentan adecuadamente las demandas de sus roles laborales, aminorando la presión psicológica, generan y mantienen relaciones interpersonales de calidad, cuentan con un firme soporte social y capacidad constante para atender y resolver problemas y retos de manera racional y objetiva. Los trabajadores exitosos son capaces de observar sus emociones y las de los demás, utilizando información valiosa para manejar sus relaciones interpersonales y beneficiar colateralmente el ambiente laboral. Presentan altos niveles de desarrollo de comportamiento de autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales que influyen positivamente en su desarrollo personal, social y laboral.