



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Flor de Liz García Mendoza*

*Nombre del tema: Inteligencia emocional y personalidad saludable*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Queveda Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 6*

*Lugar y Fecha de elaboración Pichucalco, Chiapas, 27 de julio del 2022*

## ENTENDEMOS A AMARNOS.

Durante el proceso en el que vivimos, hemos cometido muchos errores y hemos tenido emociones y pensamientos que cambian constantemente debido a los sucesos que a lo largo de la vida pasamos, siempre hemos tenido dificultades para entendernos a nosotros mismos, todos pasamos por el mismo proceso de ser incomprensidos o pensar que ciertas situaciones son causadas por las malas decisiones y acciones que cometemos, todos nos hemos sentido como “bichos raros”, pero nadie es un raro, solo eramos o somos personas que nunca han entendido como tener una inteligencia emocional o personalidad saludable, casi siempre los intereses de todos han sido en enfoques como la tecnologia, la fama, el ocio o el consumismo, que olvidamos que lo importante somos nosotros, entendernos y amarnos para sobrellevar los obstaculos de la vida misma.

Ante la palabra Inteligencia emocional tenemos una idea coloquial ante la percepcion de como es una persona,mas que nada, la sociedad misma ha distorcionado bastantes conceptos creyendo que lo mejor siempre es lo mejor, es decir, la persona mas destacada de la escuela lo consideramos un “nerd” por su alto IQ, sus sus estupendas calificaciones, en tanto que a la persona problema que los profesores ya tienen cansados siempre lo vemos como la mala hierba, en tanto que no tiene sentido ninguno de los ejemplos a base para clasificar quien sera exitoso o no, las metas que tenemos en la vida lo conseguimos con el esfuerzo y la motivacion de ese anhelo, todos hemos tenido esa clase de “sueños frustados” que jamas pudimos cumplir en el momento que lo añorabamos, quizas porque nos sentimos incapaces de lograrlo.

Desde esta perspectiva la inteligencia emocional es definida como la habilidad para reconocer tus emociones y saber manejarlas adecuadamente y no dejarte dominar por ellas . (Silvana, 2014) la autora Silvana aquí nos hace referencia en su libro “Yo soy...quien hace la diferencia”, en este libro toca temas en el contexto de la juventud para dar una exploracion sobre lo que vive un adolescente y sobre como el joven puede continuar la base de sus sueños y éxito para sobrellevar las crisis que vive como la baja autoestima, las adicciones, los problemas familiares, escolares y la depresion, entre otras cosas. Y aqui nos comenta una seccion de su libro sobre la inteligencia emocional, todos podemos tener la capacidad de controlar las emociones, solo es una cuestion de comprender mejor a nuestra persona, es necesario tener un limite a nuestras emociones puesto que dejarse llevar por ellas no nos beneficiara lo suficiente, es decir,

tampoco hablo sobre que sentir emociones es malo, las emociones es algo con el que nacemos y se desarrolla en nuestra personalidad a lo largo de la vida, el no sentir emociones solo nos hara ver como robots, en el libro de Silvana nos menciona puntos a favor para enfrentar la dificultad de controlar las emociones.

Entre los puntos se haya examinar las emociones, es decir, trata de entender cuales son las emociones mas sencibles y los que te controlan al maximo, al igual como visualizar que los causa, como segundo punto tenemos es tener una tecnica para relajarse para poder aplicarlo en todo momento necesario, por ultimo es determinar alguna respuesta que tomaras cuando ocurra el suceso. Por lo tanto es necesario comprender que dominar la inteligencia emocional nos beneficia para buscar soluciones y efectividad a todo, el descontrol de las emociones puede causar mas problemas de las que ya tuvimos, pero la inteligencia emocional no se consigue facilmente, a lo largo de la vida que crecemos deseamos ser el Yo que queremos ser o que soñamos desde niños, la vida romantizada de crecer y ser exitosos ha sido siempre uno de los deseos profundos del ser humano, pero a la medida de los años podemos sentir que las ilusiones se aplastan al ver la realidad, todos tenemos la perspectiva de ver la realidad, la razon por la que a veces podemos sentir celos o envidia de la vida de las otras personas, es debido a un sentimiento de inutilidad y victimizacion, mas que nada la personalidad es una base para determinar lo que queremos a base de nuestras acciones, la fuerza vital escondida en nosotros es algo que tenemos que hayar en nuestra forma, en cada momento tenemos una vida manejada al ritmo que llevamos para cumplir las expectativas de nuestros deseos y realizacion, la autostima y el respeto llevados de la mano con el amor y el liderazgo es una base para obtener una personalidad saludable.

Siempre pensamos que un lider es aquel que tiene un sequito que lo valora, nosotros podemos ser lideres en nuestra vida, porque somos dueño de ella y nosotros decidimos que hacer en ella, la inteligencia emocional comprende tambien de liderar a las emociones y llevarse bien con ellas, el respeto a uno mismo y la autoestima son conceptos diferentes que suenan igual, lo importante para nosotros los humanos es ser valorizado, sentirnos importantes para alguien o la sociedad misma, pero la percepcion inmadura es depender de las opiniones de otros para sentirnos satisfechos con ello, todos hemos utilizado a las personas a nuestro alrededor para sentirnos bien consigo mismo, la autoestima y el respeto a si mismo se consigue a traves de nuestra reflexion, es algo que llega y que no necesita forzarse, puede llegar como una simbolica cancion, un libro o una serie, que cambia mucho tu percepcion o “te salva”, por lo tanto siempre

hay que tener en cuenta una motivación o una base para mejorar a día a día la percepción que tenemos de nosotros.

No es absolutamente fácil el camino a ser perfectos, porque en sí, ser especial o perfecto de donde cabe no es algo que exista forzosamente, competir con otros sobre quien tiene más que otros, ya sea, éxito, dinero, inteligencia, amor, sexo, etc., es algo que nos niebla para entender que lo importante en todo para sentirnos satisfechos de nosotros, así como amar a cada persona en nuestra vida que viene y va, y saber que podemos tener la capacidad de resolver cada circunstancia, así como saber que cada momento estamos en constante cambios y podemos equivocarnos, por lo tanto simplemente la clave por muy fácil que parezca en realidad es difícil de comprender y obtener: Amor propio. La fortaleza para no rendirse, cumplir nuestros sueños y tener una vida plena de paz son algo que podemos conseguir una vez que entendamos al amor propio, las pautas para el amor propio es entender que el cambio está en uno mismo y que nosotros lo decidimos, por lo que no tenemos que esperar que nadie nos pise las esperanzas o decida por nosotros, somos protagonistas en nuestra propia vida, la respuesta a todo para el éxito es amarse a uno mismo.

## Trabajos citados

Silvana. (2014). Capitulo 1. autoestima. En Silvana, *yo soy...quien hace la diferencia* (pág. 44). Guatemala: editorial Alvarado.