



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
ILUMINO

# EL INDIVIDUO Y SU INTERIOR

Tomado de Politécnico Grancolombiano



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**

## EL INDIVIDUO Y SU INTERIOR

“

Incesantemente recibimos comentarios de que "todo está dentro de nosotros mismos", que ahí se encuentran las claves para el logro de nuestro equilibrio y bienestar; que ahí reside el potencial de sanación. Desde distintas fuentes y tradiciones se apunta al mismo sitio: nuestro interior. pareciera que ahí existe ya el carbón y que sólo hace falta iniciar el fuego, el fuego que lo transforme y convierta en un diamante. el fuego que permita que la semilla se abra y la flor comience su desarrollo.<sup>1</sup>

”

Para tratar este tema vamos a estudiar tres factores que al interior del ser humano juegan un papel fundamental. La inteligencia emocional, la autoestima y la actitud.

---

<sup>1</sup> Fuente: <http://www.personarte.com/bienvenida.htm>. 10/22/2008



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

“

La inteligencia emocional: habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas.<sup>2</sup>

”

Partiendo de esta definición podemos realizar la siguiente afirmación: Un inteligente emocional puede realizar el tránsito más ágilmente de lo negativo a lo positivo. Es decir que no permite que los sentimientos y las emociones no le permitan actuar dentro de un espacio racional y objetivo. Para dar cumplimiento con esta afirmación debemos estar seguros de:

- Un fuerte y cierto autoconocimiento
- Una gran capacidad de autocontrol
- Una competencia de automotivación

Con estos tres elementos iniciales, se puede adentrar exitosamente en otras variables que son características propias del inteligente emocional. Estas son: La empatía que en términos simples es lograr apropiarse del sentimiento ajeno para una mayor comprensión de la persona y las relaciones sociales que le permita interactuar adecuadamente con ella.

---

<sup>2</sup> Daniel Goleman, La inteligencia emocional, Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1996, p. 540.



**LA INTELIGENCIA ES LA SUMA DE DESTREZAS Y HABILIDADES CON CARACTERÍSTICAS DE PERMEABILIDAD PARA ADQUIRIR Y PROCESAR DATOS Y INFORMACIÓN DENTRO DEL CONTEXTO QUE RODEA AL INDIVIDUO Y TRADUCIRLOS EN RESPUESTAS QUE DEN SOLUCIÓN A UNA SERIE DE INTERROGANTES.**

La inteligencia emocional está compuesta por una serie de factores ya mencionados que le permiten enfrentar el día a día. Hasta hace unos años se pensaba que la inteligencia vital era la del conocimiento, las habilidades y destrezas, etc. Pero se estableció que estas habilidades, muy importantes por supuesto, requieren de un equilibrio emocional para que cumplan con el papel que cada una de ellas juega para el logro de los objetivos.

La siguiente definición de inteligencia se ajusta muy bien ya que contextualiza al individuo en el acciona permanente. La inteligencia es la suma de destrezas y habilidades con características de

permeabilidad para adquirir y procesar datos y información dentro del contexto que rodea al individuo y traducirlos en respuestas que den solución a una serie de interrogantes.



“

¿Sabe usted cuál es el cociente de Éxito? La investigación realizada a nivel mundial por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, arrojó un resultado sorprendente y vinculado a nuestro Cociente de Éxito: el mismo se debe un 23% a nuestras capacidades intelectuales, y un 77% a nuestras aptitudes emocionales.

”

Este indicador demuestra la importancia del manejo de las emociones ante diversos acontecimientos para la toma y puesta en marcha de las decisiones.

Creo conveniente comentar que existen otras inteligencias más allá de la emocional planteada por D. Goleman. Howard Gardner, propuso desde 1993 su teoría de las Inteligencias Múltiples. Él afirma que las inteligencias no son innatas sino que son habilidades que tiene el individuo para dar solución a ciertos aspectos que lo requieran. En el cerebro se reúnen e interconectan las diversas inteligencias para ser desarrolladas por el ser humano.

H. Gardner estableció siete (7) inteligencias. La lingüística asociada con la capacidad de expresarse verbalmente, la física que emite y expresa corporalmente mensajes y la actividad músculo esquelética, la matemática asociada con relaciones y análisis numéricos, la espacial que implica una relación armoniosa entre el objeto visto y su desarrollo dentro de un espacio como por ejemplo, los mapas mentales y conceptuales, la musical asociada con habilidades artísticas y las inteligencias interpersonal intrapersonal asociadas, en el primer caso, con las relaciones con las demás personas y en el segundo caso, las relaciones consigo mismo.

Como se puede concluir, el individuo es muy complejo pero a la vez cuenta con un número de recursos que le permiten lograr los objetivos propuestos

---

3 Fuente: <http://www.inteligencia-emocional.org/>. 15/12/2008

## AUTOESTIMA

“

Se define autoestima como la confianza en la capacidad de pensar y enfrentar los desafíos de la vida, en el derecho a triunfar y ser felices. Es el sentimiento de ser respetados, dignos, de tener derecho a afirmar los valores y principios morales y a gozar del triunfo fruto del esfuerzo.<sup>4</sup>

”

El mundo actual y todo lo que lo conforma, exige de los seres humanos cambios importantes que afectan normalmente las formas tradicionales de comportamiento (hábitos) para ajustarse a lo que en el presente es útil y aprovechable.

El mundo actual y todo lo que lo conforma, exige de los seres humanos cambios importantes que afectan normalmente las formas tradicionales de comportamiento (hábitos) para ajustarse a lo que en el presente es útil y aprovechable.

Esos nuevos estados no son fácilmente manejables. De hecho puede o definitivamente afecta la autoestima porque se pierde lo más valioso del ser humano que “lo conocido”. La velocidad del cambio es tan rápido que no permite prepararse de manera lenta, sino por lo contrario, a la velocidad que él lo exige. Definitivamente, los cambios deben generar crisis en todos los escenarios de la vida cotidiana de los individuos. Por consiguiente, el proyecto de vida debe ser ajustado permanentemente al ritmo del cambio.

Es importante reconocer que los cambios son agentes externos, que se enfrentarán mejor, en la medida en que anímicamente nos encontremos dispuestos a asumirlos con actitud positiva. Para lograr una buena autoestima se debe responder a unos pasos necesarios para alcanzarla.

---

<sup>4</sup> Autores Milenio, Autoestima: del centro a la periferia , Colombia, 1999, p. 19.

**FIGURA 1. ESCALA DE LA AUTOESTIMA.**

## ESCALA DE LA AUTOESTIMA

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <b>LOGRO:<br/>AUTOESTIMA</b>           | Amamos cuando nos amamos. |
| <b>PASO No. 5<br/>AUTORRESPECTO</b>    | El respeto por uno mismo. |
| <b>PASO No. 4<br/>AUTOACEPTACIÓN</b>   | Aceptarse tan como es.    |
| <b>PASO No. 3<br/>AUTOEVALUACIÓN</b>   | Evaluarse con cualidades. |
| <b>PASO No. 2<br/>AUTOCONCEPTO</b>     | Visión de uno mismo.      |
| <b>PASO No. 1<br/>AUTOCONOCIMIENTO</b> | Estudio de lo que somos.  |

Fuente: Elaboración propia.





La explicación es la siguiente: Lo primero que nos debe mover es el autoconocimiento identificando nuestra fortalezas y por supuesto, las áreas de mejoramiento.

En segunda instancia, se establece el autoconcepto que es la base de la autoevaluación. La evaluación no debe ser un elemento de desmejora personal sino, una razón de mejoramiento. Con base en lo anterior, la autoaceptación debe generar respeto hacia sí mismo ya que la autoestima se apoya en él.

La autoestima debe constituir en el individuo una conclusión honesta. Todos tenemos el don del mejoramiento y fortalecimiento para consolidar una autoestima sólida y positiva. Pero ante todo, es una decisión personal.

## ACTITUD

La actitud es la disposición personal ante las diversas circunstancias de la vida tanto personal, social como profesional las que debe enfrentar y transmitir a los demás. Por supuesto, existen una serie de rasgos en cada individuo que en algunos les podrá ser fácil esta asimilación pero que a otros les será un poco más difícil tal respuesta.

Aquellos que asumen ágilmente una actitud positiva sin desconocer su contexto y estando inmerso en él generarán evidencias adecuadas demostrando ser un individuo competente.



“

Los ganadores son quienes pueden regresar a su actitud positiva rápido. Quienes son incapaces de recuperarse y se arrastran o se quedan lamentando demasiado el infortunio se pierden de mucho de lo que le ofrece la vida.<sup>5</sup>

”

La actitud está conformada por el conocimiento propio y los sentimientos que al final, se traducirán en un comportamiento. Podemos afirmar que la autoestima y la actitud están íntimamente ligadas entre sí. La primera es una fuerza interna que le da vida a la segunda. La actitud es la acción que refleja ese mundo interno del individuo. Esa es la evidencia que el cliente evalúa y conceptúa sobre la calidad del servicio recibido.

Así como la autoestima, la actitud está sujeta al cambio permanente por los factores externos que las rodean.

---

<sup>5</sup> Chapman Elwood N, Actitud, Grupo Editorial Iberoamericano S.A. de C.V., México, 1997, p. 5.

