

La importancia de la autoestima y el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes

The Importance of Self-Esteem and the Development of Emotional Intelligence in Adolescents

Yuliana. Vicente-Martínez ^a

Abstract:

Self-esteem, this self-knowledge of people, is important to be able to properly know ourselves as people and self-esteem is responsible for evaluating one's well-being and in turn has an impact on areas of social, emotional, intellectual, behavioral and academic development, Self-esteem is the total acceptance of the person's physical characteristics, way of being, character.

Keywords:

Intellectual, acceptance, knowledge,

Resumen:

La autoestima es el autoconocimiento propio de las personas es importante para poder conocernos propiamente como personas y la autoestima es la encargada de evaluar el bienestar de uno mismo y a su vez tiene una repercusión en áreas del desarrollo social, emocional, intelectual, conductual y escolar, la autoestima es la aceptación total de la persona de las características físicas, forma de ser, el carácter.

Palabras Clave:

Intellectual, aceptación, autoconocimiento, conocimiento

Introducción

El hablar de la autoestima e referirse a varios conceptos y se concluye que es velar por los intereses propios, velar por uno mismo, quererse a sí mismo, aceptación de las cualidades físicas, psicológicas con las que se cuentan pero también poder aceptar las cosas, actitudes por mejorar al aceptarte tal cual eres es para que puedas cambiar lo que tengas que mejorar.

Niveles de Autoestima.

Las personas que tienen una autoestima alta pueden tener confianza en sí mismas, seguridad que se ve reflejada en el entorno en el que se desenvuelven, trabajo, escuela etc. actitud positiva o pensamientos positivos a pesar de las circunstancias eso nos dice que piensa en encontrar una solución a cualquier obstáculo que se presente o que quiera alterar su equilibrio, no se deja influir por terceras personas, tiene actitud empática de poder reconocer cuando una persona

padece alguna emoción, expresa sus emociones y puede poner límites cuando lo considera necesario.

El nivel alto se caracteriza principalmente por vivir el aquí y el ahora, actuando con independencia y bajo las normas de convivencia. Se presenta en aquella persona que no se deja manipular por los demás, que con frecuencia está orgulloso de sus logros y sabe que es valioso para los demás, además cree en valores y principios y los defiende. Se mencionan que cuando más positiva es la autoestima, más preparados estaremos para afrontar la vida con sus adversidades...es sentirse confiado, competente, valioso y moral.

El nivel bajo se presenta en aquellas personas que aprenden con dificultad ya que piensan que no pueden, se involucran en relaciones donde existe violencia, se victimiza y siente envidia. Piensa que los demás no lo valoran y se deja influenciar. Es muy exagerado con la magnitud de sus errores y no logra perdonarse, además de que la irritabilidad siempre está aflorando de piel. Polaino y Mangano (2003), dicen que tener un nivel de autoestima bajo es sentirse incapaz de afrontar los desafíos de la

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-4621-8318>, Email: Yuliana_vicente@uaeh.edu.mx

vida, en consecuencia el crecimiento personal queda bloqueado por mecanismos autodestructivos.

Las personas que tienen una autoestima baja son inseguras se dejan influir por terceras personas, es difícil poder expresar sus emociones o sentimientos, además se relacionan muy poco con los demás.

Mejorar la autoestima

Para mejorar la autoestima es un proceso. Mejorar la autoestima es un proceso que requiere de tiempo, de paciencia y de ejercicio mental para cambiar la perspectiva con la que se percibe la vida, es decir, hacer el esfuerzo de ver el lado positivo de la realidad, hasta que eso fluya con naturalidad y sin esfuerzo.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal ambas dirigen la propia vida satisfactoriamente. La inteligencia emocional es la habilidad de las personas de atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

La inteligencia emocional está formada por cuatro pilares

- 1.-Percepción, evaluación y expresión emocional: Identificar los estados físicos y psicológicos.
- 2.-La emoción como facilitadora del pensamiento: son los recuerdos relacionados con emociones.
- 3.-Utilización del conocimiento emocional: Comprensión de las diferentes emociones.
- 4.-Utilización del conocimiento emocional: Interpretación de las emociones, percibir las y consecuencias de las mismas

Conclusión

Relación de la autoestima con la inteligencia emocional. Son los elementos fundamentales para la personalidad del ser humano, la autoestima es el autoconocimiento o la percepción que tenemos de uno mismo que está ligado con el entorno social, la familia, amistades, etc y la inteligencia emocional nos da las herramientas necesarias o habilidades para poder enfrentar. Existe una relación entre la autoestima y la inteligencia emocional y la variable de esto son los sentimientos y se producen en la vida cotidiana cuando te ocurre algo agradable o desagradable pueden ser alegres, dolorosas, felices o tristes esta variable sucede cuando tenemos emociones que estas duran un lapso corto de tiempo sin embargo los sentimientos son los que resultan de diversas emociones. Los sentimientos están presentes en las tres etapas del desarrollo y están asociados en todos los casos al incumplimiento de una norma que goza de validez social. En la primera etapa de autoridad encontramos el sentimiento de amor. En la segunda etapa tenemos los sentimientos de simpatía, amistad y confianza respecto a los otros con quienes el individuo está asociado. La última

etapa relacionada con la moral de los principios es la más compleja porque significa el conocimiento y la aplicación de los principios de la justicia.

Referencias

- [1] David, M., Micky, M., & Eshelman, E. (1982) Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona, Ediciones Martínez Roca S. - Marcuello, A. A. (2018). Psicología-Online
- [2] Cueli, J., Reidl, C., Lartigue, T. & Michaca, P. (2002). Teorías de la personalidad. Ciudad de México. Editorial Trillas.
- [3] Thomas Amstrog. "Las inteligencias múltiples en el aula" Thomas Editorial Manantial 1999
- [4] <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/05/Armstrong-2.pdf> - https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2017_presentaciones/presentacion23052017/manejo-resolucion-deconflictos.pdf