

# IMPORTANCIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Katherine Tapias Martínez<sup>1</sup>

## Resumen

La salud mental - emocional, como factor determinante en el desarrollo integral del futuro profesional requiere de atención constante y supervisión por parte de equipo responsable de la formación de ese profesional, indistintamente del nivel de profesionalización.

Palabras clave: bienestar, emocional

## Abstract

The mental - emotional health, as a determining factor in the integral development of the future professional requires constant attention and supervision by the team responsible for the training of that professional, regardless of the level of professionalization

Keywords: well-being, emotional

## Desarrollo

Al llegar a la Institución Educativa Tecnológica FITEC, rodeaba a mi mente un cúmulo de expectativas, pero no imaginaba encontrar un mundo de conflictos emocionales tan graves, en sus estudiantes. En realidad, tenía una serie de supuestos sobre las dificultades en el aprendizaje y hacía un juicio de valor sobre como: dislalia (alteración en la articulación de los fonemas), dislexia (condición cerebral que dificulta la lectura, la ortografía, la escritura y, algunas veces, el habla), o inadaptación social, (dificultad en la integración de grupos sociales, o entablar interacción individual), dificultad en la concentración. Situaciones que toman relevancia en la niñez y persisten en la adultez, cuando se no tienen el manejo adecuado para su mejoramiento o en algunos casos no son detectados por los padres.

Al tener contacto con cada estudiante, encontré que era una suposición subjetiva en ese juicio de valor debido evidenciado en la consulta psicológica, cambió todo, y aparecieron otros problemas como el desequilibrio emocional que afecta a los estudiantes de la institución en su desarrollo personal y social, más o igual que las alteraciones anterior mente mencionada. El ser humano es capaz de resolver adversidades en su vida cuando está emocionalmente estable. La dificultad en las relaciones interpersonales a causa de conflictos entre estudiantes, dificultad de trabajo en equipo, hostilidad estudiantil, dificultad o temor a expresarse en público, consumo de sustancia psicoactivas, baja autoestima, depresión ansiedad, desmotivación para continuar estudios, y en casos más severos los pensamientos y actos suicidas, son el resultado de la inestabilidad emocional en un individuo. Por ello la Salud Mental la define la OMS (Organización mundial de la salud) como "estado de completo bienestar físico, mental y social". Se obtiene, y se mantiene cuando se es capaz de enfrentar los inconvenientes que se presentan día a día, cuando se es capaz de dominar las situaciones y no permitir que ellas dominen el estado anímico o emocional, y más aun no permitir que afecten las relaciones labores y desarrollo como persona útil en la sociedad.

La buena salud mental va de la mano con la Inteligencia Emocional, la misma que permite dirigirse con afectividad a los demás y a nosotros mismos, de conectarnos con las emociones, de gestionarlas, de auto-motivarnos, de frenar los impulsos, de vencer las frustraciones y de escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución. La inteligencia emocional desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales. También es un factor determinante en el funcionamiento de las organizaciones, puesto que la empatía, autocontrol emocional

---

<sup>1</sup> Psicóloga Pasante UNIMINUTO. [psicoktmartinez2018@gmail.com](mailto:psicoktmartinez2018@gmail.com)

y motivación de las personas puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio. (Daniel Goleman, 2012).

Por esta razón los estudiantes intervenidos en psicología y en conjunto con Bienestar Institucional deben trabajar conjuntamente en conseguir, mantener, o recuperar su estabilidad emocional, comenzando por la automotivación la cual permite que el impulso intrínseco lo lleve a realizar labores y cooperar con su entorno.

Los estudiantes de FITEC intervenidos que están en el proceso de formación y los que van a la etapa productiva, así como docentes y administrativos, deben ser capaz de analizar su estado mental y su bienestar emocional, la desestabilización en estos dos factores conlleva al deterioro en relaciones sociales, deterioro físico y mental, **“y no es estar loco como se dice coloquialmente”,** y es que el ser humano con su capacidad de razonar debe ser capaz de manejar su mente y por ende sus emociones y sentimientos y no permitir que estos lo dominen.

En los talleres teóricos- lúdicos, que se realizaron con los estudiantes intervenidos se hizo énfasis en no olvidar entrenar día a día... **Mente** (lectura productiva y fructífera), **Cuerpo** (realizar actividad física y/o deportiva, alimentación balanceada), **Espíritu** (conexión con ese ser supremo, para alimentar la fe y mantener la paz interior). Esto es útil para llegar a ser persona con sentido de servicio, concientizar de las capacidades para afrontar

las tensiones normales de la vida, y poder trabajar de forma productiva y fructífera.

Solo me queda por agradecer, el permitirse mi paso por esta gran institución, y continuar con ustedes en un proceso de acompañamiento psicológico, en donde con agrado y satisfacción realizaré mi labor para el beneficio de una comunidad que se esmera por mejorar su convivencia personal y social.

## Referencias

Andalucía, F.D. (12 de enero de 2011). Revista digital para profesionales de la educación.

Obtenido de:

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>

Esquivel, L. El libro de las emociones son la razón del corazón. 1era edición virtual.

Obtenido de: <https://epdf.tips/el-libro-de-las-emociones-son-de-la-razon-sin-corazon.html>

Goleman, D. (1986). Inteligencia emocional. Barcelona. Editorial Kairos.

Núñez, P, G. (29 de noviembre de 2016). La mente es maravillosa. Obtenido de:

<https://lamenteesmaravillosa.com/teoria-evolutiva-de-las-emociones-darwin/>