

Desarrollo Humano



Desarrollo humano

“El campo del desarrollo humano es el estudio de los **cambios** que ocurren en las personas así como de **las características que permanecen estables** a lo largo de sus vidas”(Papalia, 2001).



CARACTERÍSTICAS

CUANTITATIVAS

cambios en número y cantidad como: estatura, peso, vocabulario, etc.



CUALITATIVAS

Cambios en el tipo de estructura y organización como la comunicación de lo verbal a no lo verbal, el desarrollo de la personalidad, etc.



Etapas del desarrollo humano

Fase prenatal
(embarazo)



Niñez
(6 a 12 años)



Infancia
(0 a 6 años)



Adolescencia
(12 a 20 años)



Juventud
(20 a 25 años)



Adultez
(25 a 60 años)



Vejez
(60 años
en adelante)



Etapa Prenatal (0 a 9 meses)



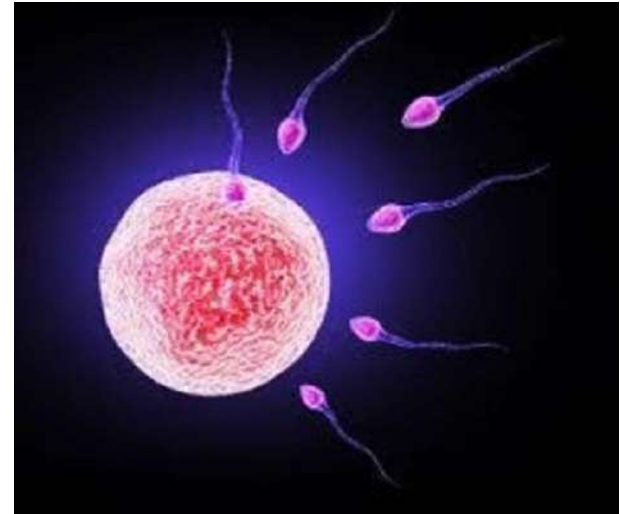
La **etapa o fase prenatal** es la primera de las etapas dentro del desarrollo del ser humano y precede a la infancia. También se le denomina fase de la vida intrauterina o etapa de desarrollo intrauterino. Es la que se desarrolla en el vientre materno en el periodo también llamado embarazo. Transcurre desde la concepción o fecundación del nuevo ser (unión de las células sexuales femenina y masculina, el óvulo y el espermatozoide) hasta su nacimiento en el parto.



TIENE TRES PERIODOS O FASES

1. PERIODO GERMINAL ZIGOTICO

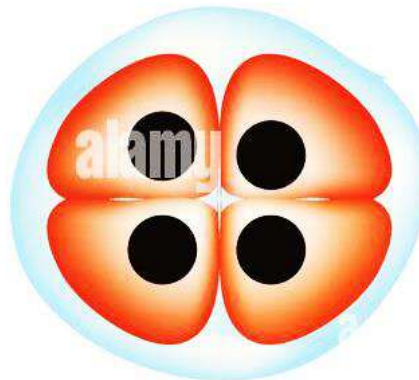
Se inicia en el momento de la concepción, cuando el espermatozoide fecunda al óvulo y se forma el huevo o cigoto (o cigoto). Esta célula inicial comienza a subdividirse en otras células y aumenta de tamaño hasta formar el embrión, que al final de la segunda semana se arraiga en el útero.



Zygote
(Fertilized egg)



2- cell stage
(24 hours)



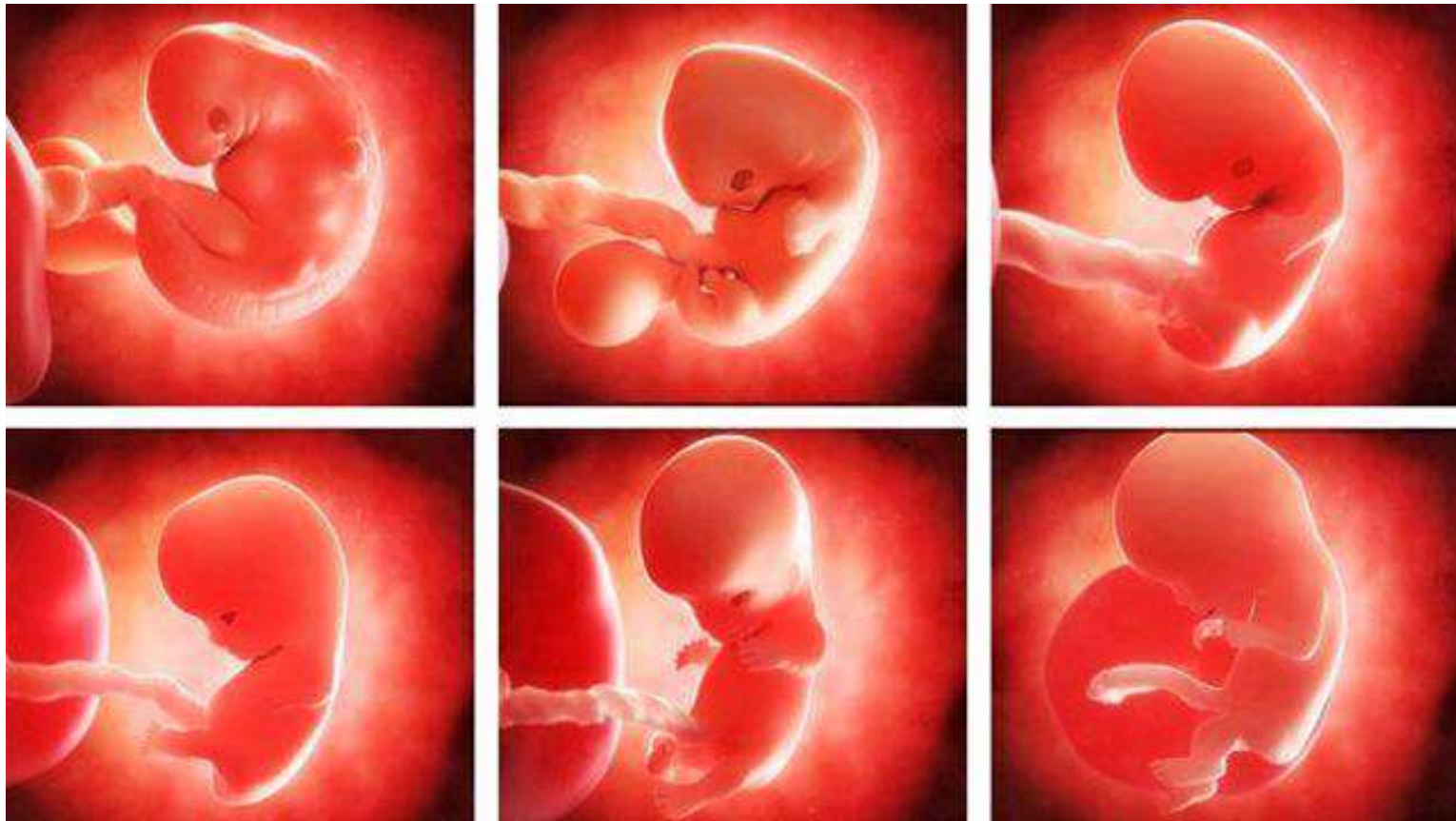
4- cell stage
(48 hours)



16- cell stage
(72 hours)

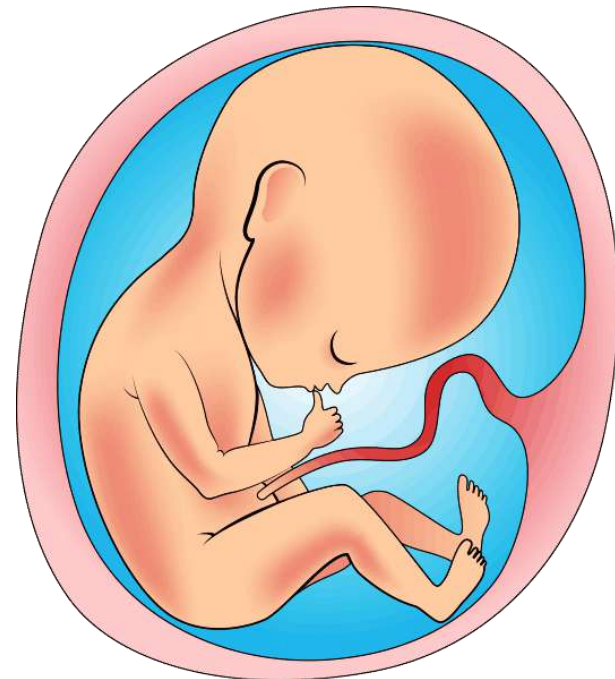
2. PERIODO EMBRIONARIO

Período del embarazo que va desde el final de la segunda semana después de la concepción hasta el final del tercer mes (primeras 12 semanas). El embrión se encuentra en desarrollo y este es el periodo en el que más sensible es a posibles daños por factores diversos (alcohol, drogas, deficiencias nutricionales, etc.)



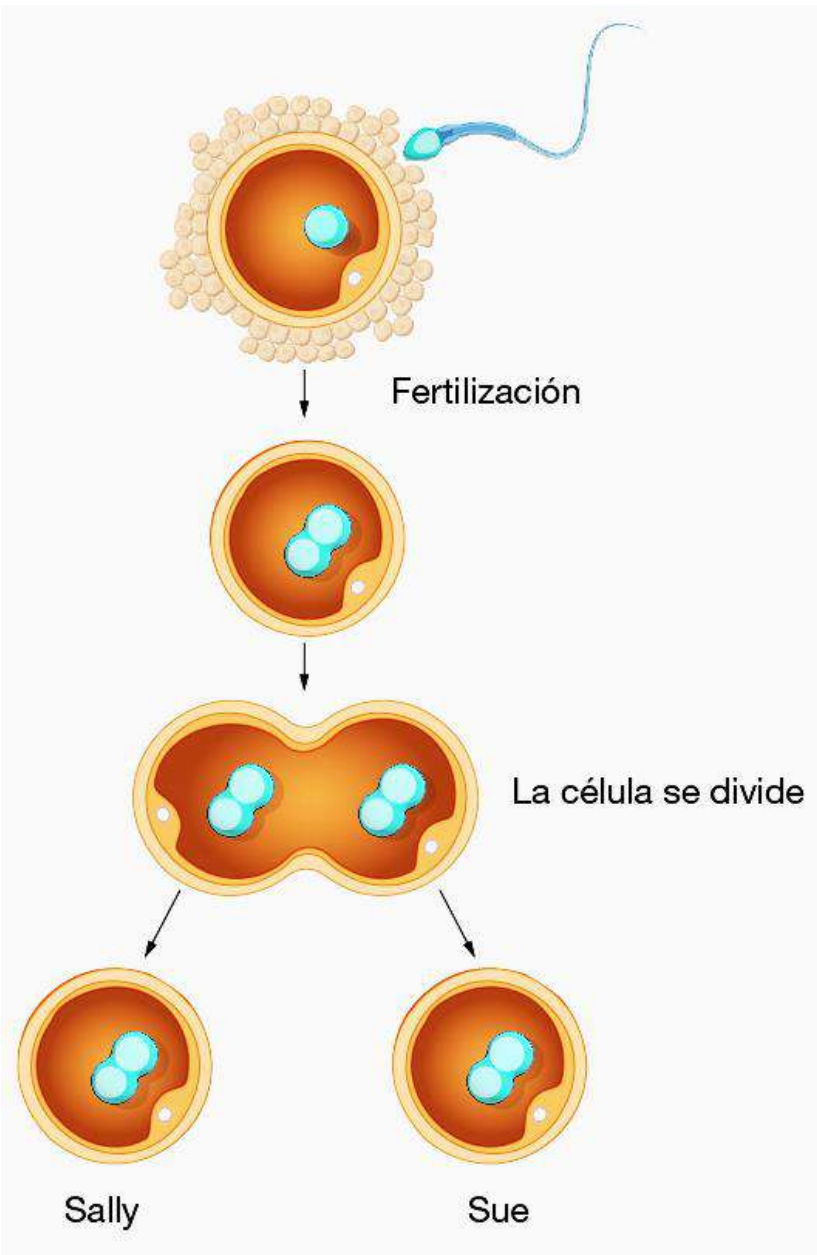
3. PERIODO FETAL

Es el periodo en el que el embrión llega a su culminación, el feto ya tiene definida la forma de un ser humano y seguirá desarrollándose 7 meses más hasta abandonar el claustro o útero materno a través del nacimiento o parto. El nacimiento o parto marca el final de esta etapa del desarrollo humano y da lugar a la etapa de la infancia.



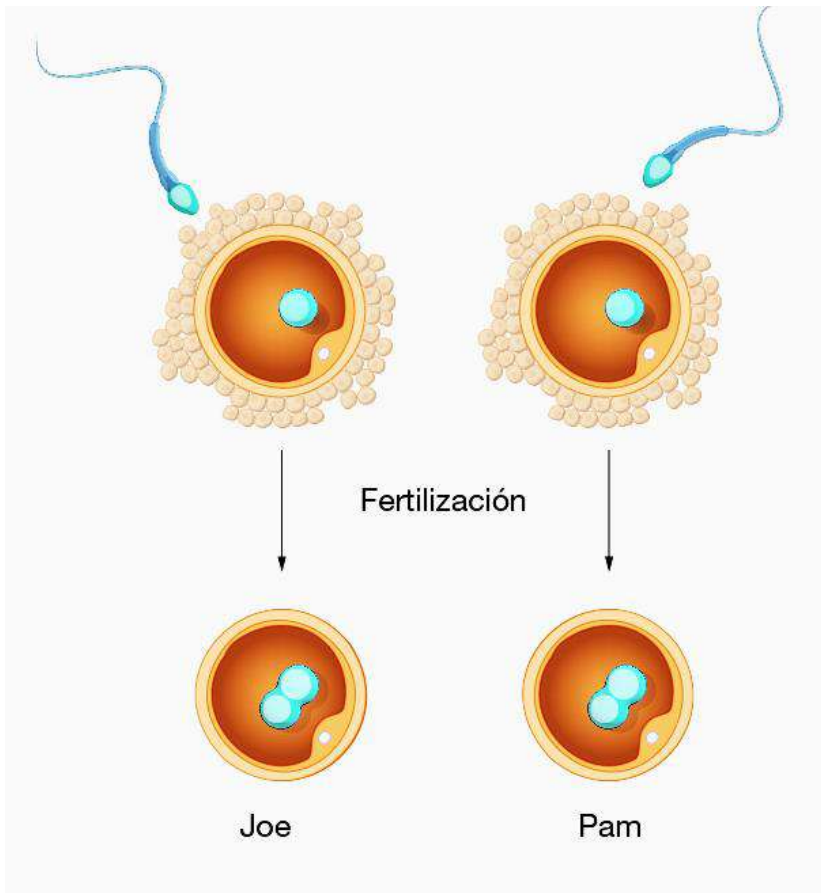
Gemelos idénticos

Los gemelos idénticos (también llamados gemelos monocigóticos) se producen por la fertilización de un solo óvulo por un solo espermatozoide con la posterior división en dos del óvulo fertilizado. Los gemelos idénticos tienen el mismo genoma y siempre son del mismo sexo.



Mellizos

Los mellizos (o gemelos dicigóticos) se producen por la fertilización de dos óvulos diferentes por dos espermatozoides diferentes durante el mismo embarazo. Comparten la mitad de sus genomas, como cualquier otro hermano. Los mellizos pueden no ser del mismo sexo o verse parecidos.



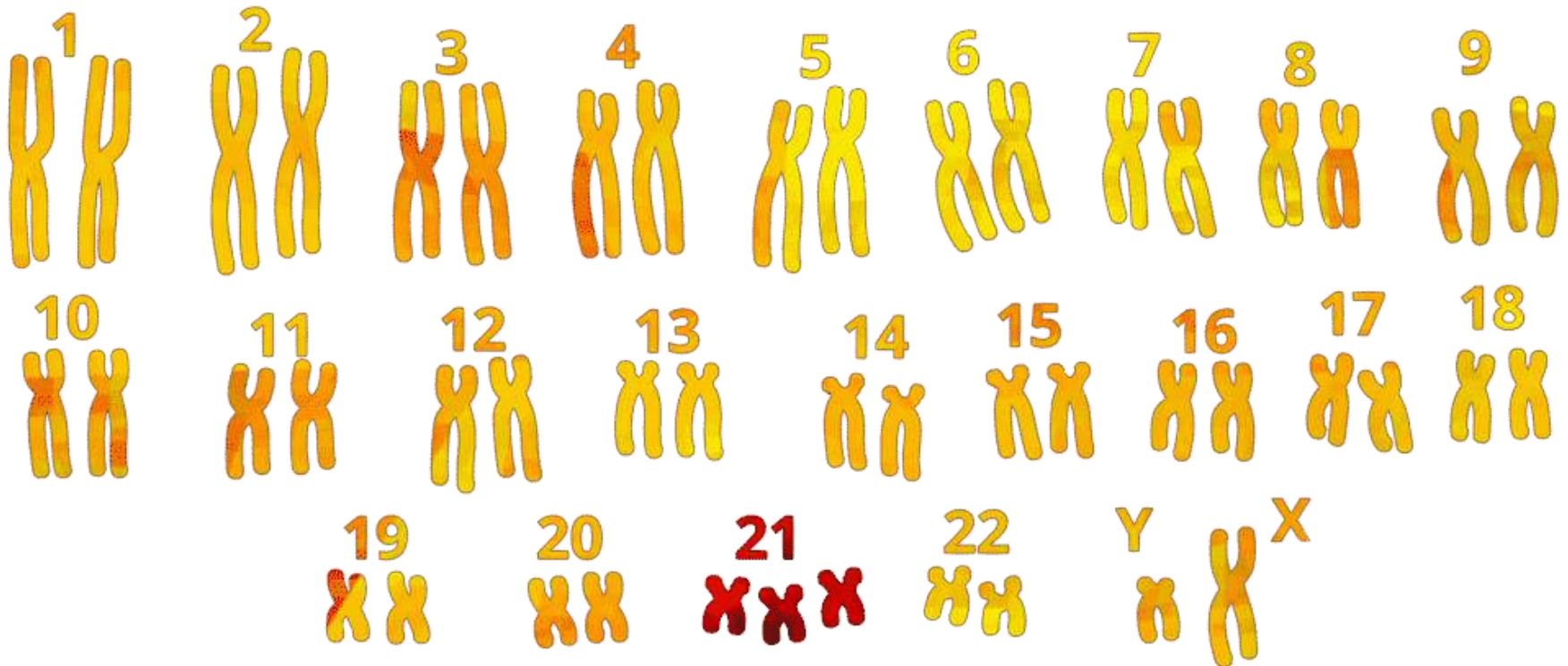
Siameses

Se trata de una alteración gestacional que da lugar a que nazcan gemelos que se encuentran conectados a nivel físico en diferentes áreas corporales, por lo general, el abdomen, la pelvis o el pecho, compartiendo muchas veces uno o diversos órganos.



Síndrome de Down

El síndrome de Down es un trastorno genético que se origina cuando la división celular anormal produce una copia adicional total o parcial del cromosoma 21. Este material genético adicional provoca los cambios en el desarrollo y en las características físicas relacionados con el síndrome de Down.



Etapa de la Infancia (0 a 6 años)



La etapa de 0 a 6 años de edad es el periodo más importante de la vida ya que se desarrolla la estructura física, emocional y psicológica de un niño, periodo mejor conocido como la **primera infancia**. En ésta etapa se desarrolla el cerebro y alcanza su máximo nivel de maduración,



DESARROLLO DE HABILIDADES

Podemos dividir el desarrollo en 4 etapas principales:

1. Desarrollo físico y psicomotor → Aprendiendo a controlar el cuerpo.
2. Desarrollo cognitivo → Cada día más inteligente.
3. Desarrollo del lenguaje y de la comunicación → Aprendiendo a comunicarse.
4. Desarrollo social y afectivo → Aprendiendo a querer y relacionarse.



	De 0 a 6 meses	De 6 a 12 meses	De 12 a 24 meses	De 2 a 4 años	De 4 a 6 años
Desarrollo Motor	<ul style="list-style-type: none"> - Levanta la cabeza - Se prepara para el gateo 	<ul style="list-style-type: none"> - Gateo - Se pone de pie y da algunos pasos 	<ul style="list-style-type: none"> - Andar - Aprende a subir escalones 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprende a montar en bicicleta o patinete 	<ul style="list-style-type: none"> - Salta, trepa con habilidad y le encanta bailar
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> - Atiende a estímulos visuales y sonoros 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene un juguete favorito - Aumenta su independencia y curiosidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra más interés por los libros y los juguetes 	<ul style="list-style-type: none"> - Presta más interés por el dibujo 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfecciona el dibujo, se viste solo. Gana en autonomía.
Lenguaje	<ul style="list-style-type: none"> - Se comunica con el llanto y las sonrisas - Balbuceo 	<ul style="list-style-type: none"> - Dice sus primeras palabras 	<ul style="list-style-type: none"> - Empieza a unir palabras pero se equivoca con frecuencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Su lenguaje es prácticamente perfecto. Aún puede tener problemas con algún fonema o tartamudear 	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de expresar emociones y pensamientos 
Social	<ul style="list-style-type: none"> - Dependencia de los padres y personas próximas 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra más interés por los grupos 	<ul style="list-style-type: none"> - Va perdiendo el apego con sus padres y busca jugar con otros niños 	<ul style="list-style-type: none"> - La época del 'Por qué' y época de las rabietas 	<ul style="list-style-type: none"> - Disfruta con los juegos en grupo



NIÑEZ

¿Qué es la niñez?

La niñez es una de las etapas de desarrollo humano que comprende desde los 6 hasta los 12 años de edad.

Durante la niñez, **los niños comienzan a razonar de manera lógica** y a comprender información específica, a pesar de seguir siendo muy literales en su manera de pensar. Dejan de lado el egocentrismo de la infancia y logran reconocer los sentimientos de los demás.



Características de la niñez



La etapa de la niñez, que es la tercera luego de la prenatal y de la infancia, se subdivide en dos fases:

Niñez de 6 a 8 años.

- Se caracteriza por el inicio de la escolaridad, el perfeccionamiento de las habilidades motoras y el aprendizaje acerca de las relaciones sociales fuera del grupo familiar.
- En cuanto al físico, aparecen los dientes de leche y crecen de estatura por lo que se ven más estilizados.
- Los niños practican la estimulación de sus funciones cognitivas, como la percepción, la memoria y el razonamiento, a través del juego y la educación.
- Desarrollan el pensamiento lógico para distinguir entre lo real y lo imaginario, y para comprender sobre el deber y el respeto.

Indicadores de desarrollo

- Ya pueden vestirse por sí solos
- Amarrarse los zapatos

Niñez de 9 a 12 años.

- Se caracteriza por un completo desarrollo de las habilidades del habla, de la capacidad de comprensión y de razonamiento.
- En cuanto al físico, desarrollan un notorio proceso de cambios que son propios de la pre adolescencia y que continuarán desarrollándose en la etapa siguiente.
- Los niños dejan totalmente de lado el pensamiento egocéntrico, propio de las primeras etapas en las que no lograban empatizar ni entender la perspectiva de otros.
- Comienzan a utilizar la lógica para analizar y manipular esquemas de pensamiento con el fin de obtener conclusiones abstractas.

Mayor interés en los amigos



Consejos de crianza positiva de los hijos durante la niñez

- Demuéstrele afecto. Reconozca sus logros.
- Ayúdelo a desarrollar el sentido de la responsabilidad;
- Hable con su hijo sobre la escuela, los amigos
- Hable con su hijo sobre el respeto hacia los demás.
- Ayúdelo a establecer metas alcanzables
- Enséñele a ser paciente (terminar una tarea antes de ir a jugar) Consecuencias.
- Ponga reglas claras y respételas
- Hagan cosas divertidas en familia
- Involúcrese en la escuela de su hijo
- Motive a su hijo, tanto en la escuela como en la comunidad



Pubertad

Pubertad es el momento de la vida cuando un niño o una niña madura sexualmente. Es un proceso que suele ocurrir entre los 10 y 14 años para las niñas y entre los 12 y 16 para los varones. Causa cambios físicos y afecta a niños y niñas de manera distinta.



En las niñas:

- ✓ La primera señal de pubertad es por lo general el desarrollo de los senos.
- ✓ Luego comienza a crecer el vello en la zona del pubis y las axilas.
- ✓ La menstruación (o período) por lo general es el último paso.



En los niños:

- ✓ La pubertad comienza generalmente con el crecimiento de los testículos y el pene.
- ✓ Luego, el vello en el pubis y las axilas.
- ✓ Los músculos crecen, la voz se hace más gruesa y el vello facial aparece siguiendo el proceso de la pubertad.



Tanto los niños como las niñas pueden tener acné. Empiezas a sudar más y tu cuerpo puede comenzar a tener olor (cuando el sudor huele mal). También suelen tener un aumento repentino en el crecimiento (un aumento rápido de altura) que dura alrededor de dos o tres años. Esto los acerca más a su estatura adulta, la que alcanzan después de la pubertad.



La pubertad y las emociones

Los cambios que suceden durante la pubertad son controlados por hormonas. Estas hormonas afectan tus emociones y también tu cuerpo. Durante la pubertad, tus emociones pueden ser más intensas (puedes sentir las más fuertemente). Es normal tener cambios repentinos de humor, o sea que tus emociones cambien de manera rápida e impredecible.



- Durante la pubertad, puede que comiences a tener más pensamientos y deseos sexuales. Puede que sientas atracción por hombres, mujeres o ambos.
- A veces esta atracción se conoce como “flechazo”. También, quizá notes que sientes excitación sexual con mucha frecuencia. A medida que creces, puede que lo sientas menos. Algunas personas eligen masturbarse para liberar la tensión sexual y explorar su sexualidad. Otras esperan que la excitación pase. Cualquiera de las dos es normal.
- Aparecen los Sueños húmedos.



La pubertad puede ser un momento confuso en tu vida.

Tus emociones parecen estar fuera de control. Un minuto te sientes en la cima del mundo y al siguiente sientes que estás en un hueco profundo.

Sentirse de esta manera es difícil, pero no tienes que pasar por esto solo. Hablar con otras personas adultas en quienes confíes puede ayudarte a entender y manejar tus emociones.



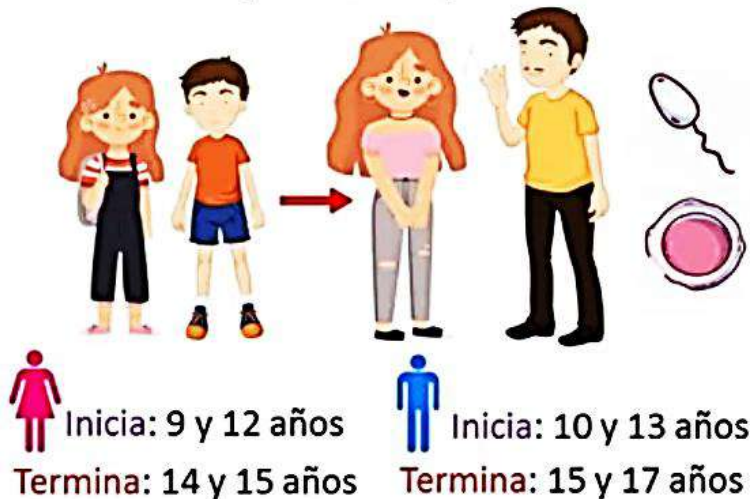
ADOLESCENCIA (13 A 20 AÑOS)



Transformación del niño en adulto.

Pubertad

Etapa de transformaciones físicas y cambios hormonales, en esta etapa se obtiene la capacidad reproductiva



Adolescencia

Proceso de transformación de un niño en adulto y se caracteriza por cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales



En esta etapa tienen lugar las primeras relaciones afectivas y sexuales.

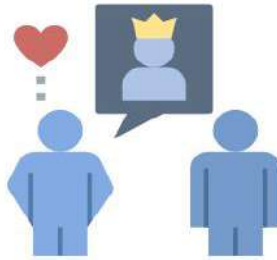


Centro de Psicoterapia
Ser Familia

CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA



Iniciación del pensamiento formal



Egocentrismo



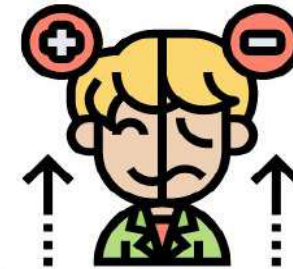
Plantamiento de objetivos - metas



Elaboración de una escala de valores propia



Redefinición de la imagen corporal



Cambios en el estado ánimo



Surgimiento de intereses propios



Sustitución del vínculo de dependencia



Importancia de la identificación con los otros

OTRAS CARACTERÍSTICAS

DE SÍ MISMO

- Tienen energía.
- Narcisistas. Imagen
- Buscan placer.
- Interés por el sexo.
- Buscan llamar la atención.
- Idealistas. Buscan cambiar el mundo.
- Miedo al ridículo.
- Buscan apoyo entre pares.
- Buscan identificarse con estereotipos.
- Les gusta ser tomados en cuenta.
- Inseguros.
- Les aqueja el sufrimiento tanto padecido como infligido, quieren ayuda.
- Padecen ansiedad y culpa.
- Depresivos, autodestructivos, suicidas.
- Buscan experimentar

HACIA LOS DEMÁS

- Niegan sus sentimientos.
- Se muestran hostiles y no cooperativos.
- No confían en los padres que son inconsistentes.
- No confían en la política.
- Se enfrentan con la autoridad.
- No aceptan órdenes ni mandatos.
- Les gusta ser cómplices.
- Defienden los derechos y la justicia social.



PROBLEMAS QUE ENFRENTAN LOS Y LAS ADOLESCENTES

- Ausencia de disciplina familiar y escolar.
- Falta de comunicación de la familia con el o la joven.
- Separación de los padres o la familia.
- No tener límites.
- Necesidad de afecto y confianza
- No ser aceptados
- No ser escuchado
- No ser respetados
- El coartarles su derecho a tener sus propios intereses y valores.
- Estereotipar al adolescente como peligroso, conflictivo.

- Falta de sentido en la escuela
- No encontrar razón o sentido de aprender.
- Elección vocacional
- Que se les impongan las cosas
- Etiquetarlos
- Juzgarlos y excluirlos
- Delincuencia
- Consumo de sustancias tóxicas.



LA JUVENTUD (20 A 25 AÑOS)



Es la etapa del desarrollo humano que va después de la etapa de la adolescencia y antes que la etapa de la adultez, y se ubica desde los 20 hasta los 25 años.

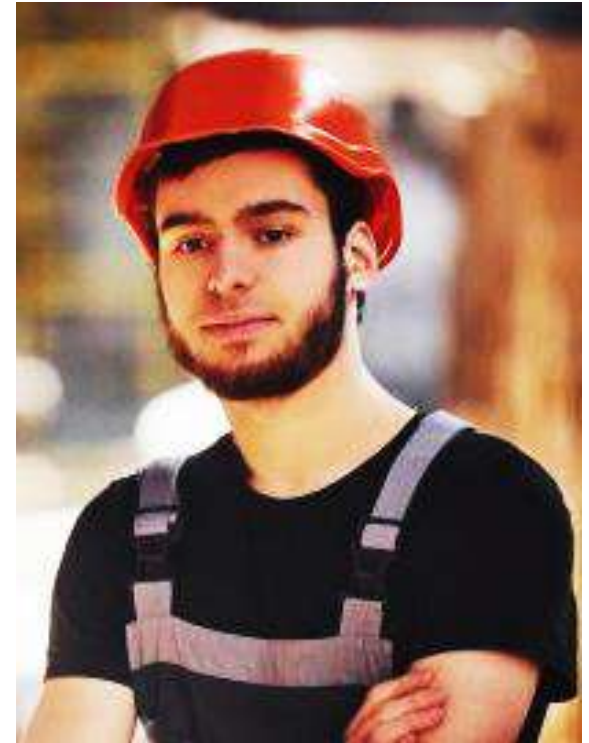
Es la mejor etapa para aprender, pues la capacidad de pensar ha conseguido frenar la fantasía, tan característica en etapas anteriores, por eso ahora son capaces de enfrentarse a la realidad que les rodea de otra manera.

Según Unicef, la juventud constituye un período lleno de oportunidades y cambios en el que van desplegando sus capacidades y facultades para aprender, experimentar, estimular su pensamiento crítico, expresar su libertad y formar parte de procesos sociales y políticos.

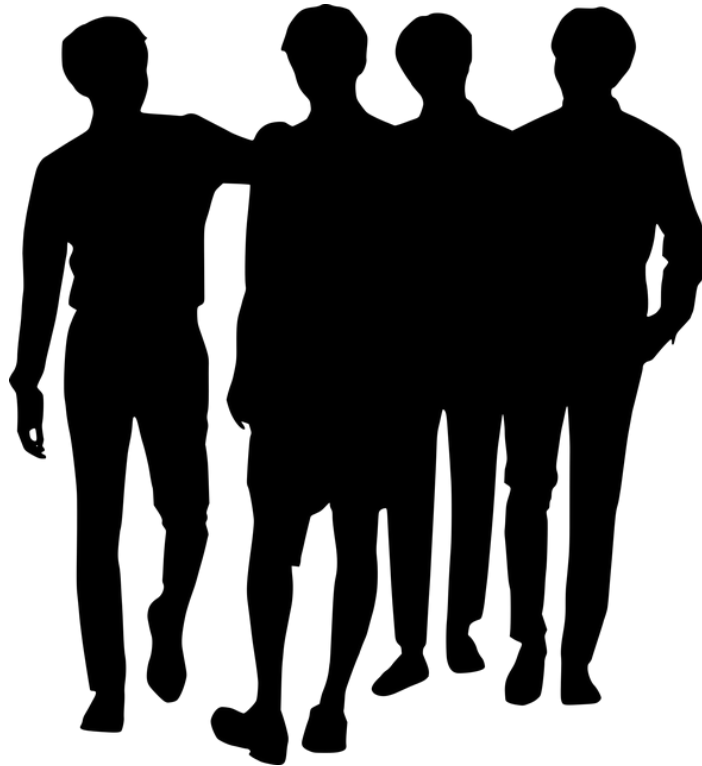


Características de la juventud

- Es la mejor época para el aprendizaje porque no está tan presente la fantasía más típica de las etapas de la infancia y la adolescencia.
- Aparece el sentido de lo que es justo y lo que no y es capaz de distinguir lo importante y lo urgente.
- Durante esta etapa la y el joven comienzan a pensar en el futuro, pensando ya realmente en una profesión.
- Frente a los demás, la y el joven actúan de manera responsable, son capaces de responder de sus actos y de ser conscientes de lo que dicen y hacen.



En general la persona dentro de la etapa de la juventud se halla mas tranquilo con sigo mismo y con respecto a lo que había sido y sentido en su adolescencia, y aunque no ha llegado todavía al equilibrio que es característico de la adultez ya se va avanzando en el autoconocimientos y Autoaceptación.



ADULTEZ O EDAD ADULTA



ADULTEZ

Se le llama adultez a la etapa en la cual el humano se desarrolla después de la adolescencia y juventud, en este tiempo la persona está completamente constituida y desarrollada en su eslabón individual de la especie.

La adultez se celebra y se ritualiza desde un punto de vista emocional, social y jurídico; debido a que al llegar a esta etapa, la persona empieza a ser un miembro pleno en la civilización con todas sus responsabilidades y derechos.



ETAPAS DE LA ADULTEZ

EDAD ADULTA TEMPRANA

Etapa que abarca entre los 20 y 40 años de edad, momento en el que el ser humano desarrolla un empleo, obtiene roles y responsabilidades familiares, establece una familia, tiene y cría hijos, toma decisiones que le ayudan a madurar en diferentes aspectos, como el emocional e intelectual.

EDAD ADULTA INTERMEDIA

La etapa media en la vida de un adulto inicia a los 40 años y finaliza a los 60 años, las tareas evolutivas en esta etapa son, la re significación, preparación a la vejez, incremento de generatividad, sostenimiento de intimidad, consolidación de relaciones con los hijos, revalidación de amistades, aceptación de las limitaciones.

VEJEZ (65 AÑOS EN ADELANTE)



¿Qué es la vejez?

Es la última **etapa** del desarrollo humano, ocurriendo en ésta cambios muy importantes que se llevan a cabo de manera gradual, lenta y progresiva. Los cambios son físicos, psicológicos, emocionales y sociales.



La palabra vejez tiene origen del latín **vexare** que significa maltratar.



La vejez es el último estadio de la edad adulta que arbitrariamente se fija a partir de los 60 o 65 años .



CARACTERÍSTICAS DE LA ANCIANIDAD

- *La etapa final de la vida se inicia aproximadamente a los 60 años.*
- *Esta etapa del desarrollo humano se caracteriza por una creciente disminución de la fuerza física.*
- *Dicha disminución a su vez ocasiona progresiva bajada de la actividad intelectual y mental en general.*



- El cuerpo cambia de numerosas formas en la vejez (canas, flacidez, etc.).
- Es mas propenso a enfermedades de distinta índole.

DECESO FINAL DEL SER HUMANO



A decorative background featuring a network diagram with interconnected nodes and lines. Some nodes are highlighted with blue circles or dots. The diagram is positioned in the top-left and bottom-right corners of the slide.

Identidad Personal

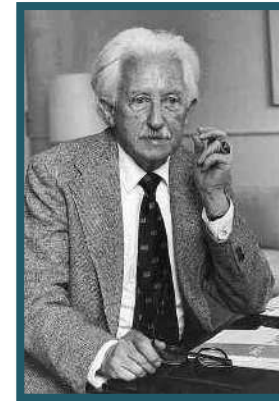


CONCEPTO DE IDENTIDAD



Es la percepción individual que una persona tiene sobre sí misma; es la conciencia del existir. Son una serie de datos que se adquieren a lo largo de la vida, capaces de moldear el patrón de conducta y la personalidad.

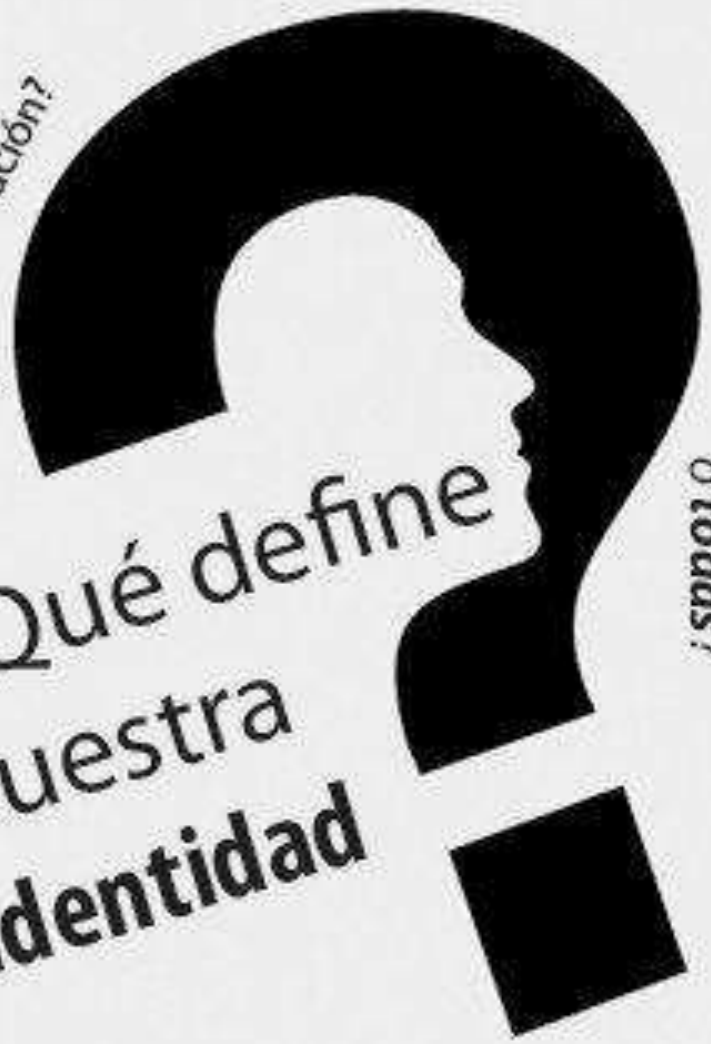
Desde un punto de vista social la identidad puede definirse como: el sistema unitario de representaciones de sí elaboradas a lo largo de la vida de las personas a través de las cuales se reconocen a sí mismas y son reconocidas por los demás, como individuos particulares y como miembros de categorías sociales distintivas.



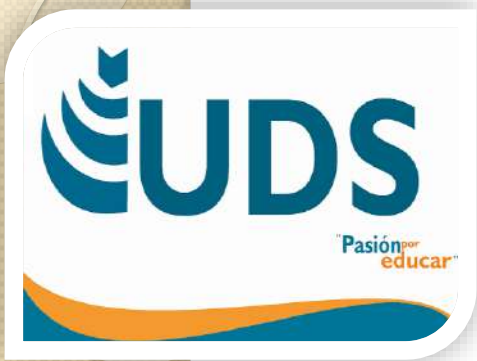
La identidad es el principio a través del cual el sujeto define lo que es y lo que es para otros.

- ¿Edad?
- ¿Trabajo?
- ¿Cultura?
- ¿Familia?
- ¿Nacionalidad?
- ¿Humanidad?
- ¿Ciudadanía?
- ¿Visión?
- ¿Religión?
- ¿Ideales políticos?
- ¿Pasatiempos?
- ¿Raza?
- ¿Talento?
- ¿Otros? ...
- ¿Sexo?
- ¿Amistades?
- ¿Educaación?
- ¿Idioma?

**¿Qué define
nuestra
identidad**



¿Solo **una** de estas clasificaciones
o **todas**?



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR

PSICOLOGIA DEL DESARROLLO HUMANO



Psicología del Desarrollo (PD) o Psicología Evolutiva

Se ocupa de las transformaciones que sufre el ser humano a lo largo de su vida en sus diversas facetas psicológicas y como ser social. Esto incluye el estudio de una gran variedad de aspectos que conforman al ser humano en su totalidad y que, en la vida real, no pueden separarse.

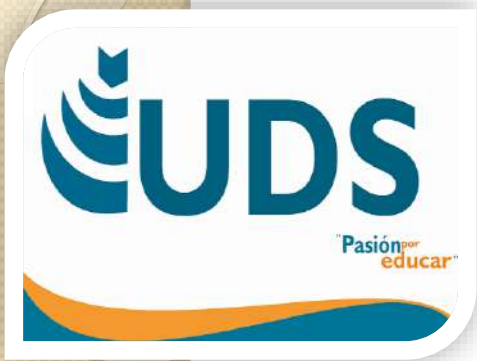


AMBITOS DEL DESARROLLO HUMANO

Biofísico: Estudia el desarrollo físico, motor, sensorial y todos aquellos contextos que afecten al crecimiento, al desarrollo y a la maduración del sujeto.

Cognitivo: estudia el desarrollo del pensamiento y de las capacidades intelectuales y aquellos contextos que le afectan: aprender a hablar, escribir, leer, memoria... etc.

Socio-afectivo: estudia la capacidad de sentir sentimientos y expresarlos, relacionarse con los demás...y todos los aspectos del ambiente que lo modifican.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Las **emociones** son un **conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo**. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

EMOCIÓN

SENTIMIENTO

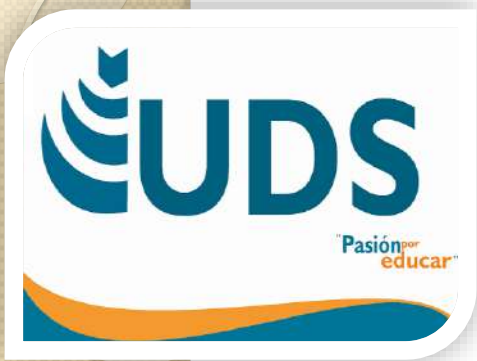
Precede al sentimiento	Es posterior a la emoción
Puede ser fácilmente observada por otros	No es fácilmente observada por otros
Intensa	Menos intensa
De corta duración	De más larga duración
Resultado de la evaluación organísmica de la situación	Implica una elaboración y representación cognitiva
Fundamentalmente al servicio de la supervivencia	Fundamentalmente al servicio del desarrollo

CUADRO 1.

Diferencias entre emoción y sentimiento
(Muñoz, M. 2013, p. 41)

EMOCIONES BASICAS

- A LEGRIA
- T RISTEZA
- E NOJO
- M IEDO
- A MOR



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR

LOS VALORES



¿Qué son Valores?

Los valores son las **propiedades, cualidades o características** de una acción, una persona o un objeto considerados típicamente positivos o de **gran importancia**.

Son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta y sus decisiones.

¿Qué son Valores éticos?

Los valores éticos son guías de comportamientos que regulan la conducta de un individuo. En primer lugar, la ética es la rama de la filosofía que estudia lo que es moral, realiza un análisis del sistema moral para ser aplicado a nivel individual y social.

Los valores éticos más relevantes son: justicia, libertad, responsabilidad, integridad, respeto, lealtad, honestidad, equidad, entre otros. Los valores éticos se adquieren durante el desarrollo individual de cada ser humano con experiencia en el entorno familiar, social, escolar e inclusive medios de comunicación.

¿Qué son los Valores morales?

Como valores morales se conoce el **conjunto de normas y costumbres** que son transmitidas por la sociedad al individuo y que representan la forma buena o correcta de actuar. En este sentido, **los valores morales nos permiten diferenciar entre lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, lo justo y lo injusto.**

Los **valores morales** son introducidos desde la temprana infancia por los padres o las figuras de autoridad, para luego, en la etapa escolar, ser reforzados por los profesores.

Valores morales son, por ejemplo, la honestidad, el respeto, la gratitud, la lealtad, la tolerancia, la solidaridad y la generosidad, entre otros.

Ética y Moral

La ética es diferente de la moral, porque la **moral** se basa en la obediencia a las normas, las costumbres y preceptos o mandamientos culturales, jerárquicos o religiosos, mientras que la ética busca fundamentar la manera de vivir por el **pensamiento humano**.

Los **valores éticos** son pautas de comportamiento que regulan la conducta, tienen un carácter universal y se van adquiriendo durante el desarrollo individual de cada persona.

Los **valores morales** son aquellos valores que son transmitidos por la sociedad, en algunos casos vienen determinados por una doctrina religiosa y pueden cambiar a lo largo del tiempo.

¿Qué es la inteligencia emocional?



INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Surgió en la década de los 90.

“Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, motivarnos y manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones” DANIEL GOLEMAN

Por lo tanto: inteligencia emocional es el manejo efectivo, oportuno y conveniente de todas y cada una de nuestras emociones y sentimientos.

Beneficios de la IE.

“No se puede tener éxito sólo dependiendo de nuestras facultades intelectuales, si no que el manejo correcto de las emociones son la piedra angular del éxito”

- Incrementa la autoconciencia.
- Nos facilita elegir aptitudes que nos hacen tolerar las presiones y frustraciones.
- Mejoramos nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Nos ayuda a crecer socialmente.
- Aumenta la motivación y otorga capacidad de liderazgo.
- Nos brinda mas posibilidades de éxito y desarrollo personal.



Componentes de la Inteligencia Emocional

Aptitudes Emocionales

Aptitud personal



Autoconocimiento



Autorregulación



Motivación



Aptitud social

Empatía



Habilidades Sociales



1. Autoconocimiento.

El conocimiento de las propias emociones



Significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurre .

¿Cómo se logra el autoconocimiento?

- Tener una actitud autocrítica. Autoevaluación real.
- Conocer nuestros miedos, fortalezas y debilidades.
- Nombra o simbolizar nuestras emociones.
- Tener confianza en uno mismo.
- Reconocer como los sentimientos nos afectan.

2. Autocontrol.

Capacidad para controlar las emociones.



La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad y las consecuencias que acarrea su ausencia .

¿Cómo se logra el autocontrol?

- Confiar en nuestras decisiones.
- Conocer nuestras responsabilidades.
- Liberar ansiedad. Respirando.
- Capacidad de concentración y de prestar atención.
- Pensar antes de hablar.
- Evitar juicios erróneos.

3. Automotivación.

Capacidad para motivarse a uno mismo.



Significa ser aplicado, tenaz, saber permanecer en la tarea, no desanimarse cuando algo no salga bien, no dejarse desalentar, ser capaz de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial.

¿Cómo se logra la automotivación?

- Tomar la iniciativa de hacer las cosas, innovar.
- Tener siempre una aptitud optimista.
- Mente positiva.
- Compromiso.

4. Empatía.

El reconocimiento de las emociones ajenas.



Es la habilidad que le permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás, colocándose en su lugar para corresponder adecuadamente a sus reacciones emocionales, es decir, es la habilidad de conocer y entender lo que siente otra persona

¿Cómo se logra la empatía?

- Escuchar a los demás.
- Ver las necesidades de otro.
- Ponernos en la situación de otras personas.

5. Sociabilidad.

El control de las relaciones.



Es la capacidad de conocer los sentimientos de otro y actuar de una manera, que se pueda dar nueva forma a esos sentimientos, ser capaz de manejar las emociones del otro es la esencia de mantener relaciones.

¿Cómo se logra la sociabilidad?

- Tener en cuenta las normas de la buena conducta.
- Amabilidad. Siempre saludar a las personas.
- Memorizar el nombre de todos los miembros del grupo.
- Minimizar la sensación de aislamiento.
- Estar dispuesto a colaborar y a trabajar en equipo.
- Amistad y compromiso con los compañeros.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desarrollo de Habilidades

Conocimiento

Bienestar

Equilibrio

Motivación

Empatía

Control de Impulsos

Comprensión

Comunicación



IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



UNIDAD II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Objetivo: Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos bajo un enfoque teórico sólido dentro de cualquier contexto personal y profesional.

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.



Fuente: Psd de Maqueta creado por rawpixel.com - www.freepik.es

○ Emoción

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitations, llorar...) y de forma conductual (ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien...). Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico.

Denzin (2009 [1984]: 66) define la emoción como ‘una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional’. Para Kemper (1987: 267), la definición de emoción primaria de Seymour Epstein es útil: una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas ... caracterizada por unos peculiares estados de excitación fisiológica, unos peculiares sentimientos o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, y una peculiar pauta de reacciones expresivas’. Lawler (1999: 219) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Y Brody (1999: 15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

Si nos atenemos a la estricta etimología de la palabra, emoción quiere decir, en esencia, movimiento. Es decir, expresión motora hecha a través de la conducta, sea ésta lenguaje verbal o simplemente corporal. William James, ya en 1884, al preguntarse qué era una emoción contestó que era “una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente”.

Sobre la base de que las emociones son un conjunto de respuestas conducentes a mantener la vida de un organismo, se podría resumir toda esta temática de la siguiente manera (Damasio, 1999):

1. Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón; todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que las experimenta.

2. A pesar de que el aprendizaje y la cultura cambian la expresión de las emociones y les dan nuevos significados, las emociones son procesos biológicos determinados que dependen de mecanismos cerebrales innatos, depositados por una larga historia evolutiva.

3. Los mecanismos que producen las emociones ocupan un conjunto de regiones subcorticales cerebrales que engloban desde el tronco del encéfalo hasta las más altas del cerebro como la propia corteza cerebral.

4. Todos los mecanismos de la emoción pueden funcionar sin deliberación consciente; la cantidad de variación individual y el hecho de que la cultura juega un papel en modular algunos inductores no niegan el automatismo fundamental y el propósito regulador de las emociones.

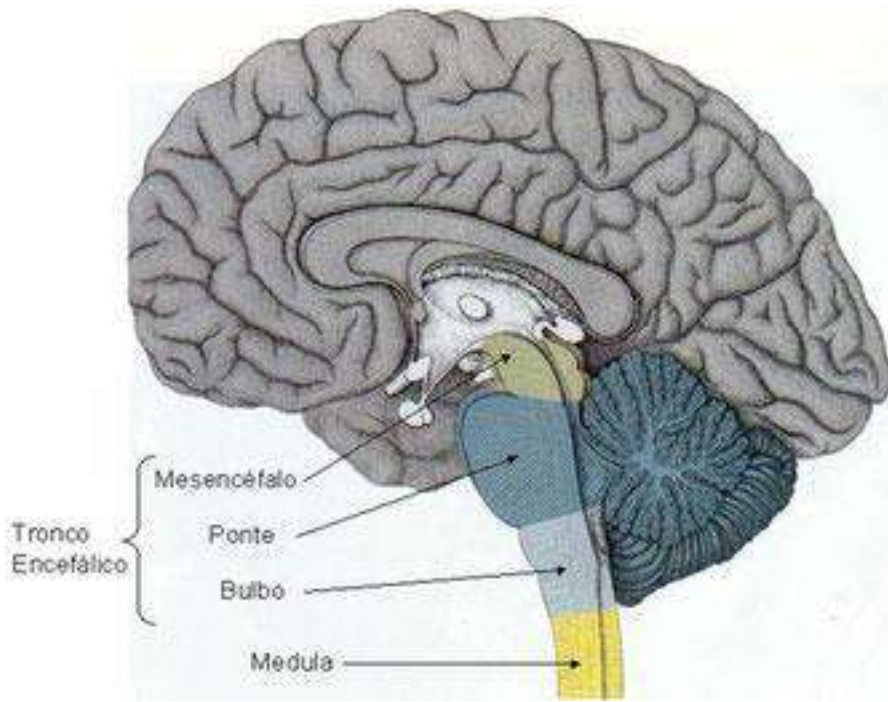
5. Todas las emociones utilizan el cuerpo como su teatro de actuación (medio interno, visceral y sistema músculo-esquelético) pero también afectan las formas de funcionar de numerosos circuitos cerebrales: la variedad de respuestas emocionales es responsable del cambio profundo tanto en el panorama corporal como cerebral. Y finalmente todas las emociones, si uno está despierto y consciente, generan sentimientos o si se quiere, expresado de otra forma, la toma de conciencia de una reacción emocional es lo que llamamos sentimiento.

○ **Sentimientos**

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Entonces para entender la diferencia entre emoción y sentimiento, primero se abordarán las dos estructuras principales; el sistema límbico y el neocórtex y posteriormente la forma en la que operan.

- **Cerebro reptil, (tronco cerebral y cerebelo), esto es en la parte más baja y trasera del cráneo.**

El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales. También regula los niveles de sueño y vigilia. Tanto la vigilia como los niveles del estado alerta son controlados es mayor medida por el tronco cerebral que por los centros superiores del neocortex.



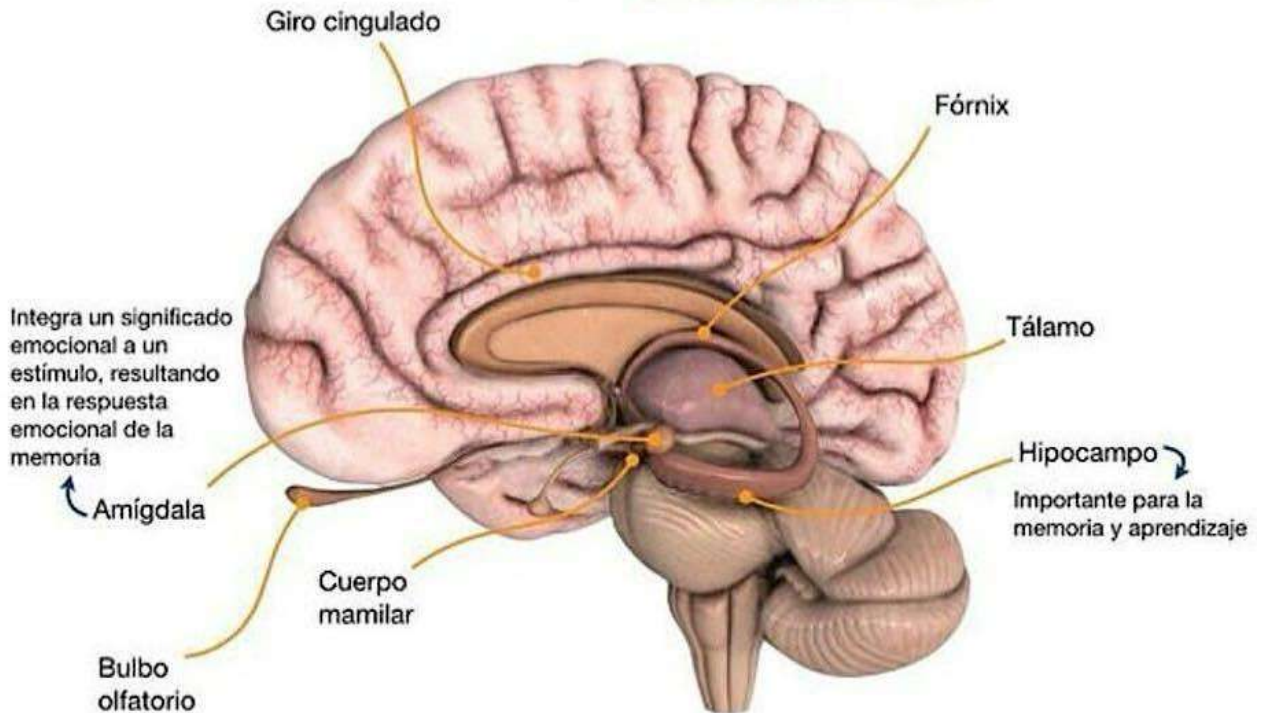
Fuente: <https://www.centroelim.org/>

- **El Sistema Límbico**

Las emociones, en un primer momento, se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. El sistema límbico funciona en parte de manera autónoma, a pesar de que está conectado y controlado por la corteza cerebral.

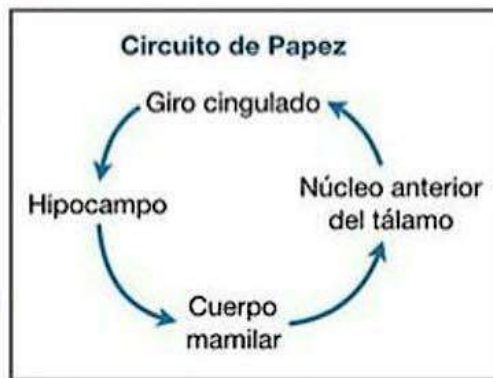
Este funcionamiento autónomo es inconsciente. Las funciones del sistema límbico son analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada — alejarse (defenderse), en el supuesto de que los estímulos sean peligrosos, o bien acercarse, en el supuesto de que sean favorables—. La amígdala es la que evalúa los estímulos y da las órdenes. Para hacerlo, está conectada con el hipocampo, que es la memoria emocional y sabe qué estímulos son favorables y cuáles no. También está ligada con el hipotálamo que da las órdenes a la musculatura y al sistema hormonal del cuerpo para que actúe. Al mismo tiempo, la amígdala está conectada al neocórtex, donde, teóricamente, se toma la decisión de cuál es la respuesta que hay que dar ante un estímulo. Esta relación directa entre el sistema límbico y el funcionamiento de las emociones provocó que LeDoux definiera el sistema límbico como el cerebro emocional. En las pruebas con animales se ha podido seguir todo este proceso neuronal, desde el estímulo exterior que filtra la amígdala hasta el resultado, la respuesta emocional que genera el hipotálamo.

Sistema límbico



El sistema límbico está involucrado en las emociones, memoria, atención, alimentación y comportamiento sexual. El **circuito de Papez** simplifica el rol del sistema límbico en la modulación de emociones como miedo, ansiedad, tristeza, felicidad, placer sexual y confianza/intimidad

Tip: El daño bilateral a los **lóbulos temporales mediales**, incluyendo el hipocampo resulta en **amnesia anterógrada**



SFO TLIGHT Med

Lo que presentamos fue únicamente con fines informativos. Siempre debes consultar a un profesional de la salud si tienes alguna inquietud médica.

Fuente: Neuroanatomía Interactiva Mx

○ El Neocórtex

El neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Está formada por seis capas de la zona más externa del cerebro. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo. Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro. También está implicado en el control de los estados emocionales. Concretamente, las áreas llamadas prefrontales controlan los estados emocionales dando órdenes a la amígdala. Existen circuitos neuronales entre el neocórtex y la amígdala de doble dirección, de tal manera que una acción del neocórtex influye en la amígdala, pero también en sentido contrario, un impulso de la amígdala influye en el neocórtex. O sea, el cerebro emocional (sistema límbico) tiene una estrecha relación con el cerebro racional (neocórtex). El neocórtex también es responsable de la memoria emocional y, después de cualquier experiencia, la acumula en la memoria. Esta memoria del neocórtex se tiene en consideración en futuras decisiones sobre respuestas emocionales.

Dentro del neocórtex existen varias estructuras que intervienen en el proceso de respuesta emocional. Una parte regula la decisión en función de las nociones de aquello que está bien y que está mal, tanto para uno mismo como en el sentido social. Otra parte regula las emociones que comportan beneficios y perjuicios al cuerpo. Hay determinadas zonas que valoran las consecuencias de las decisiones emocionales y una zona específica tiene conciencia de las emociones que se tienen en cada momento, en tiempo presente.

El análisis que hace el neocórtex sobre cómo tiene que responder emocionalmente comporta un esfuerzo. Según el estado de cansancio del neocórtex, esta evaluación se puede hacer mejor o peor: las respuestas emocionales son más o menos racionales en función de su estado general, tanto de tensión, estrés, cansancio... y por eso las personas, a veces, tenemos respuestas poco inteligentes si nos cogen en un estado psíquico de cansancio o con otros problemas mentales. Por otro lado, la maduración propia del neocórtex, gracias a la educación y a la experiencia, permite analizar mejor y dar respuestas más adecuadas.

○ **Puntos clave para saber la diferencia entre emoción y sentimiento.**

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.

- Los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente. Este último durará tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él nuestra mente. Por ejemplo. El amor es un sentimiento, el miedo puede ser una emoción o también lo podemos convertir en un sentimiento.

2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.

- Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además s necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

3. La emoción siempre va primero al sentimiento.

- Sin emoción no va a haber sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona. Por ejemplo, la emoción de alegría, puede despertar un sentimiento de amor, o felicidad.

4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea.

- Los sentimientos, en cambio, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

5. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos.

- Con las emociones en cambio, este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí, ya que se dan de forma automática ante una situación o pensamiento.

6. Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.

- Estos últimos son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos. Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos.

DEFINICIÓN DE AFECTO

Del latín *affectus*, el **afecto** es una de las pasiones del **ánimo**. Se trata de la **inclinación hacia a alguien o algo**, especialmente de cariño. Por ejemplo: *“La actitud de Ricardo fue una auténtica demostración de afecto”, “Todos los niños deben ser tratados con afecto”, “El afecto es imprescindible en las relaciones humanas, pero no impide que puedan producirse roces y conflictos”*.

Es habitual que la noción de afecto se utilice de manera **más formal o distante** que el concepto de amor. No es lo mismo sentir afecto por alguien que amarle. Por otra parte, no es frecuente decir que se ama a un objeto, mientras que tener afecto por una cosa es más común: *“No voy a regalar ningún juguete de mi infancia ya que les tengo mucho afecto a todos”, “Yo sé que debería decirle lo que pienso, pero no quiero lastimarlo ya que siento afecto por él”*.

Para la **psicología**, la afectividad es la **susceptibilidad del ser humano frente a distintas alteraciones del mundo real o simbólico**. Por lo general se produce a través de un proceso interactivo (quien siente afecto recibe algo de la otra parte): *“Lautaro sintió un gran afecto al enterarse de la noticia”*.

Algunos de los puntos fundamentales de la afectividad son los siguientes: la preponderancia de la familia y de las relaciones amorosas; se inhiben las **funciones** de la consciencia; se plantean metas bien definidas hacia las cuales se dirigen el querer, las tendencias y el sexo; se produce una oscilación entre lo que agrada o desagrada y lo que se odia, que representan dos polos de tipo sexual.

Según Antonio Damásio, un reconocido médico neurólogo originario de Portugal, las **emociones** y todas las reacciones que de ellas se desprenden tienen una conexión con el cuerpo, pero los sentimientos están ligados a la mente. A pesar de que nadie haya establecido una serie de diferencias formales entre el afecto y las emociones, hay autores que definen el primero como un proceso de interacción entre un mínimo de dos personas, pero consideran que las últimas ocurren en la intimidad de cada individuo.

¿Qué es la motivación?

La **motivación**, ese constructo del que todo el mundo habla, anhela... pero que muy pocos saben definir. La motivación es un ingrediente altamente deseado para poder conseguir el éxito en diferentes facetas de nuestra vida, pero ¿qué es exactamente?

La motivación no es un ente mágico ni caído del cielo, sino un concepto que indica el porqué de nuestro comportamiento, ya que los seres humanos actuamos porque tenemos motivos para hacer algo.

Para ello es necesario que se dé la combinación de diferentes elementos intelectuales (concentración, atención...), físicos (deseo, fuerza, etcétera), y psicológicos (expectativas, percepción de autocontrol...), que en diferentes circunstancias determinan las ganas o energía con las que se actúa, y de qué forma se dirige dicha energía.

Evidentemente, toda motivación nace como consecuencia de un *motivo*. Se entiende por éste el deseo desencadenado por un estímulo interno (por ejemplo el hambre), o externo (por ejemplo ganar más dinero), que dirige una conducta que tiene por objetivo conseguir dicho deseo o necesidad.

Respecto a los **tipos de motivación**, ésta puede diferenciarse en:

- **Motivación intrínseca:** el deseo que impulsa la conducta es interno. La ilusión, el interés, etcétera son ejemplos de estímulos internos que dan lugar a la conducta intrínseca que hace al individuo disfrutar “sin más” de lo que hace.
- **Motivación extrínseca:** es el deseo que impulsa la conducta para obtener una recompensa externa o evitar un castigo. El dinero, los regalos, un trabajo estable o evitar una regañina son algunos ejemplos de estímulos externos que dan lugar a la conducta intrínseca.

1 - QUÉ ES LA AUTOESTIMA

En psicología la "autoestima" se define como la forma en que nos valoramos. Algunas personas tienen un amor propio muy alto y otros una autoestima bastante baja.

El objetivo es contar con una autoestima adecuada, que no sea demasiado alta ni demasiado baja. Aquellos que tienen una autoestima bastante alta pueden tomar más riesgos en la vida, porque se sienten casi invencibles.

Por otro lado, aquellos con baja autoestima, pueden no probar cosas nuevas o no tener una vida social activa, y sufren de depresión y otros problemas de salud mental. Según la definición del diccionario Merriam Webster, significa:

- Confianza. Una razonable o un justificable sentido de valor o importancia hacia uno. Un frecuente injustificado sentimiento de estar satisfecho con uno mismo o con una situación o logro.
- Gran Fe en uno mismo y sus habilidades

2 - CARACTERÍSTICAS DE LA BAJA AUTOESTIMA

- Inseguridad acerca de quién es usted y falta de confianza en usted mismo.
- Problemas de intimidad en relaciones.
- Esconder los verdaderos sentimientos.
- Inhabilidad de premiarse a usted mismo por los logros.
- Inhabilidad de perdonarse a usted mismo y a los demás.
- Miedo al cambio.

Definición de Liderazgo

Se denomina de esta forma al **conjunto de habilidades que debe poseer determinada persona para influir en la manera de pensar o de actuar de las personas**, motivándolos para hacer que las tareas que deben llevar a cabo dichas personas sean realizadas de manera eficiente ayudando de esta forma a la consecución de los logros, utilizando distintas herramientas como el **carisma** y la seguridad al hablar además de la capacidad de socializar con los demás.

No solo se debe generalizar este término a la forma de cambiar de parecer a las personas, sino también a las **capacidades de tomar la iniciativa, proporcionar ideas innovadoras**, evaluar determinados proyectos de manera eficiente, el líder no solo debe tener la capacidad de dar órdenes y también debe tener en cuenta las inquietudes y opiniones que las personas que se encuentran bajo su cargo puedan ofrecer, lo que genera seguridad en los subordinados y esto a su vez evita la discusión sobre su rol dejando bien en claro la figura que éste representa, en alguna ocasiones el liderazgo es ejercido utilizando tácticas autoritarias y de intimidación, en cuyo caso la figura del líder puede llegar a ser respetada pero de manera obligatoria y no voluntaria.

En el entorno laboral es de vital importancia la presencia de la figura del líder ya que se cree que dicha persona **puede guiar a un determinado grupo de persona a la consecución de los objetivos de manera más rápida y efectiva** que si cada una de estas lo hiciera por sí sola. En la actualidad hay gran cantidad de personas que poseen las cualidades de un líder y que ejercen este rol de diferentes maneras, es por eso que el liderazgo se clasifica según el tipo de método que se utilice para dirigir a un determinado grupo de persona, entre los tipos de liderazgos se pueden mencionar:

Liderazgo autocrático: es aquel en el cual determinada persona se hace cargo de las responsabilidades y de tomar las diferentes decisiones en un lugar determinado, además de eso se encarga también de dar las órdenes a las demás personas que se encuentran bajo su mando, es decir **el poder se encuentra centralizado en una persona y donde los subordinados no son considerados competentes** al momento de tomar las decisiones ya que este tipo de líder cree que es el único capaz de hacerlo de manera correcta.

Liderazgo democrático: tipo de liderazgo que se lleva a cabo mediante **una persona, la cual toma en cuenta la participación de los demás miembros que conforman determinada organización**, acepta las ideas y las críticas que los mismos puedan dar para de esa manera mejorar, también se encarga de responder cualquier inquietud que las personas bajo su cargo tengan, esto puede generar confianza entre sus subordinados, lo que incentiva al **trabajo en equipo** y a la vez a lograr la consecución de las metas planteadas.

Liderazgo Laissez faire: este se conoce por ser muy liberal por ello su nombre como liderazgo laissez faire, que es una expresión de origen francés y cuya traducción al español es “dejar hacer” en este **modelo el líder suele ser una figura pasiva que permite que las personas a su cargo poseen todo el control** de lo que se está haciendo, ya que se les facilita toda la información y herramientas necesarias para la eficaz realización de las labores y donde el líder sólo deberá intervenir si el subordinado solicita su ayuda.

Liderazgo paternalista: este se caracteriza porque **el líder adquiere toda la responsabilidad de orientar y velar por el bienestar de sus subordinados**, esto con el fin de generar mejores resultados en cuanto al trabajo se refiere, para que esto suceda el líder debe utilizar **incentivos** con los trabajadores, ofreciéndoles recompensas en caso que el trabajo se realice de forma exitosa, es por eso que se denomina liderazgo paternalista, ya que al igual que un padre en el hogar, éste asume dicho rol en la empresa.