UNIVERSIDAD DEL SURESTE
DESARROLLO HUMANO T.S

TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIO

DOCENTE

Lucia Guadalupe Martínez Gómez

ALUMNA
MARY CRUZ SANTIZ GOMEZ

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS
22/07/2020

Universidad Del Sureste, San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.

Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Desarrollo humano III

Título

CUADRO SINÓPTICO, DESARROLLO HUMANO

Autor Santiz Gómez Mary cruz
Lugar san Cristóbal de las casas Chiapas
Fecha 22/07/2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Inteligencia emocional
  - Es un conjunto de capacidades mentales
    - De comprender emociones y como saber conducirlas para guiar nuestra conducta, y nuestro pensamiento.
- Inteligencia social Edward Thorndike
  - La habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres
    - Es la parte de nuestra inteligencia que se utiliza para relacionarnos con efectividad con la gente que nos rodea
- La inteligencia Múltiples
  - Dr. Howard Gardner, quien plantea que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo.
    - Inteligencia personal, inteligencia lingüística, inteligencia lógica, inteligencia musical, inteligencia visual, inteligencia kinésica, inteligencia personal
- Inteligencia Intrapersonal
  - Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación
    - Inteligencia interpersonal
      - La capacidad de establecer relaciones con otras personas

- Peter Salovey Y John Mayer en 1990
  - Conocimiento de las propias emociones, Capacidad de controlar las emociones, Capacidad de auto-motivarse, Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás, Control de las relaciones.
- Daniel Goleman Se centra en la IE
  - Se compone de cinco áreas, Competencias y habilidades que el desempeño del liderazgo
    - Conciencia de sí mismo, autorregulación, habilidades sociales, empatía, motivación.
- Comunicación emocional
  - Es sencillamente las transmisión de nuestras emociones a otras personas
    - Implica tener en claro que emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos.
- Liderazgo
  - Es una influencia que se ejerce entre las personas y que permite incentivarlas, para que trabajen de forma entusiasta.
    - Teniendo como base principal la comunicación
    - Para alcanzar un objetivo común
- Afectos
  - Cuando se dice que una persona tiene afecto por otra, por que literalmente tiene gestos y acciones que expresan cariño
- Empatía
  - Es la capacidad de percibir compartir o inferir en los sentimientos, pensamientos o emociones
    - Empatía afectiva: sentir lo mismo que otra persona, *evitar o a huir de una situación
      *nuestra protección
      *no ofrecer una respuesta prosocial
    - Empatía cognitiva: aquella donde ofrecemos respuestas realmente prosociales

- Autoestima
  - Es un conjunto de pensamientos, evaluaciones, sentimientos y comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser.
    - En resumen es la evaluación de nos sotros mismo
    - La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana
- Molina de Olivares
  - Es una actitud, contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas. Tiene un componente cognitivo se refiere a nuestras ideas, opiniones, creencias, percepciones, Tiene un componente afectivo la valoración de los positivo y negativo de cómo nos percibimos, Tiene un componente conductual la intención y decisión de actuar
- Bases de la autoestima
  - Universo social y material que te rodea: la relación que tienes como amigos, familia, pareja va a ser la responsable de desarrollar tu idea de cómo crees que eres.
- Creencias
  - Subir y fortalecer la autoestima, es fundamental tratar el problema de raíz, es decir, desde tus convicciones más internas.
    - La teoría que has elaborado sobre ti mismo: empezar a definirnos con palabras más bonitas y reales nos ayudará a comenzar a querernos un poquito más a nosotras mismas.
- Autoestima alta
  - Una persona logre sentirse satisfecha en la vida, ser consciente de sus capacidades.
    - Autoestima media
      - Una persona se siente capaz y valiosa sin embargo puede cambiar a sentirse totalmente inútil debido a factores o la opinión de los demás

- Autoestima baja
  - La inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona
    - Autoestima inflada
      - Personas que se creen mejores que el resto, que son incapaces de escuchar a los demás y mucho menos de aceptar o reconocer un error.
- Respeto
  - Respetar a los demás para no dañarlos emocional y físicamente.
    - Y lo más importante respetarnos nos sotros mismo reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad
- Psicoterapeuta Nathaniel Branden
  - Menciona 6 pilares de autoestima: vivir conscientemente, auto-aceptarse aceptar nuestros errores, ser auto responsable de nuestras decisiones nuestros deseos etc. Tener auto afinación Tratarnos a nosotros mismo con dignidad, vivir con determinación definir nuestras metas y llevarlos a cabo, vivir con integridad Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos
- Una sana autoestima
  - Autocritica: proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, aceptarlos, saber perdonarlos y poder superarlos
    - Responsabilidad: aceptar que la propia vida
  - Respeto a hacia mí y hacia propio valor como persona
  - Límite de mis actos y el límite de los demás
  - Autonomía: Sera aquella búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia