

"PASIÓN POR EDUCAR".

*Docente: Alberto de Jesús López*

*Alumno: Jesús Manuel Pérez Martínez*

*Materia. DESARROLLO HUMANO*

*6TO cuatrimestre*

*Licenciatura en psicología*



# Inteligencia emocional

## Liderazgo:

Convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones.

## Afectos:

Señales ubicadas en el yo. Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora. La señal de angustia previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión.

## Autoestima:

Confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

## Respeto a sí mismos:

Ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

## Inteligencia Emocional:

Un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

## Comunicación emocional:

comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

## Características de la inteligencia emocional:

- La inteligencia tradicional.
- Las capacidades emocionales adquiridas.
- Reconocimiento y dominio de emociones.
- Flexibilidad y adaptabilidad.
- Empatía.
- Educación de las emociones.
- Solaridad con otros.
- Capacidades para liderar.

## Pilares de la autoestima:

- Vivir conscientemente.
- Aceptarse a sí mismos.
- Autorresponsabilidad.
- Autoafirmación.
- Vivir con propósito.
- Integridad personal.

## Promoción de una sana autoestima:

- Vivir el presente.
- Tener una visión positiva.
- Aceptar que se está en continuo desarrollo.
- Ser responsables no culpables.
- Reconocer los logros y capacidades.
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.

# PERSONALIDAD SALUDABLE

## Personalidad saludable:

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tienen un número de sus características que definen la forma de ser de cada individuo.

## Amor:

De hecho, las investigaciones recientes concluyen que el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

## Genitalidad:

Aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

## Erotismo:

designaba originalmente al amor apasionado unido con el deseo sexual, sentimiento que fue personificado por el dios Eros. Tiene una relación evidente con la sensualidad, la sexualidad y las capacidades de atracción entre los seres humanos.

## Desarrollo humano y trascendencia

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

## Características de la persona trascendente.

- una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.
- Acabar una carrera, conseguir un trabajo, ser ascendido a un puesto, comprarse un auto. Todas estas son metas que simples y, más aún, son comunes por ser.
- Así, un Trascendente es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.

## Trascendencia humana

la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas. Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido para él.