

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

Nombre de la Alumna:

Nelly Viridiana Díaz López

6to Cuatrimestre Grupo: "A"

Docente:

Ing. Juan Jesús Agustín Guzmán

Materia:

Desarrollo Humano

Tema:

Ensayo de la Unidad III Y IV

Tapachula de Córdova y Ordóñez, Chiapas.

06 de Agosto 2021.

INTRODUCCIÓN

El Desarrollo humano se le conoce como un movimiento sustentado por las bases teóricas de la psicología humanista con la finalidad de abordar temas que promueven el desarrollo de las potencialidades humanas, tales como la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable, asertividad, etc.

A continuación, hablare acerca de la Inteligencia emocional y una sana personalidad.
2 temas muy diferentes, pero que van tomados de la manos.

El primero nos hablara acerca de las características emocionales, una buena comunicación, un buen liderazgo, los afectos, la misma autoestima y sus pilares e incluso el respeto hacia uno mismo.

Y el segundo nos hablará de como llevar una personalidad saludable en el amor, sexualidad, en como un sueño podemos hacerlo realidad, esmerándonos, esforzándonos y lográndolo.

UNIDAD III

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas. La Inteligencia Emocional es 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. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

El Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional. Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1) Origen del término: La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado “La inteligencia emocional”. Donde explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta. 2) La inteligencia tradicional [Aquella que mide a la persona por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas)]. 3) Las capacidades emocionales adquiridas (La inteligencia no es pura, sino que, el cerebro aprende a lo largo de la vida y será mediada la inteligencia emocional). 4) Reconocimiento y dominio de emociones (Reconoce las propias emociones y las domina, así como, reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras). 5) Flexibilidad y adaptabilidad (Solo las personas con CI Emocional pueden hacer frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.) 6) Empatía (capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona). 7) Educación de las emociones [Reducir aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.) y transformarlos en sentimientos positivos]. 8) Solidaridad con otros, 9) Asertividad y 10) Capacidades para liderar.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Según Domenec Benaiges (2014), la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa. Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

1. Evitar conflictos y discusiones.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
4. Justificaremos más nuestros actos.

La reflexión sobre estas cuatro razones podrá, sin duda, ayudarnos a entender la enorme mejora de los aspectos relacionales en los diversos ámbitos en los que nos movemos, además de constatar su importancia en la búsqueda de empleo a través de la entrevista.

LIDERAZGO

“La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión”. - Theodore Hesburgh.

El liderazgo requiere:

- A) Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
- B) Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- C) Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- D) Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

Las aptitudes de liderazgo incluyen:

- Habilidades de liderazgo (creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas).
- Visión (la capacidad de incrementar la productividad en las áreas más necesitadas de mejoras.).
- Desarrollo de equipos (trabajo en equipo).
- Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes
- Evaluación exacta y rápida de la situación (asumen la responsabilidad)
- Capacitación/preparación (presencia de errores y como remediarlos).
- Compromiso de participación del empleado (Participación en equipo)

LIDERAZGO ES INFLUENCIA

De acuerdo con el Diccionario de la Herencia Americana (American Heritage Dictionary), liderazgo es “el conocimiento, las actitudes y las conductas utilizadas para influir sobre las personas para conseguir la misión deseada.” En otras palabras, liderazgo es la acción de lograr que las personas se identifiquen con una misión o visión para que trabajen en su realización. Las palabras claves en esta definición son “personas” y “misión.”

LIDERAZGO TRANSFORMADOR

Terry Anderson y otros teóricos: Se refieren con “liderazgo transformador,” aquel enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas. Incluyendo la visión, planificación, comunicación y acción creativa.

INTROVERSIÓN/EXTROVERSIÓN

Las personas introvertidas tienden a tomar decisiones de manera independiente de las restricciones o presiones de la situación, cultura, personas o aspectos que los rodean. Son tranquilos, diligentes en el trabajo individual y reservados socialmente.

Las personas extrovertidas están adaptadas a la cultura, personas y aspectos que los rodean, se esfuerzan por tomar decisiones acordes con las demandas y las expectativas. Son sociable, libre socialmente e interesada en la variedad y en trabajar con gente.

INTUICIÓN/PRACTICIDAD

La persona intuitiva prefiere las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y lo nuevo, y se aburre con los pequeños detalles, lo concreto y lo actual, y los hechos ajenos a los conceptos.

La persona intuitiva piensa y debate en saltos espontáneos de intuición que pueden omitir o descuidar detalles. Este tipo de persona resuelve fácilmente los problemas, aunque puede tener una tendencia a cometer errores de hecho.

SENTIMIENTO/PENSAMIENTO

El tipo sensitivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos y las cosas basadas en empatía, calidez y valores personales. Está interesado en las personas y los sentimientos que, en la lógica, el análisis y las cosas impersonales, así como en la conciliación y armonía, antes que estar a la cabeza o lograr metas impersonales.

El reflexivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos y las cosas basadas en lógica, análisis y evidencia, evitando la irracionalidad de tomar decisiones basadas en sentimientos y valores. Está interesado en la lógica, el análisis y las conclusiones verificables que, en la empatía, los valores y la calidez personal.

AFECTOS

Los cambios en la visión psicoanalítica del afecto (Emde, 1980; Emde, 1988) describen el cuadro de los movimientos hacia un modelo de organización. Los cambios comenzaron en algunos de los postreros pensamientos de Freud, pero también a partir de él se fueron incorporando cambios radicales en el mundo clínico y científico. El modelo de organización continuó y expandió las formulaciones de Freud de que los afectos son señales ubicadas en el yo. Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.

AUTOESTIMA

La autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

La autoestima es parte de la identidad personal y está marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

La identidad de las mujeres como seres para otros es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros. Una forma de subsanar este comportamiento disfuncional es la de repensarse una misma sin que medie la mirada del otro, buscar la propia valoración y respeto.

RESPECTO A SI MISMO

El respeto a uno mismo es una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional. Más aún, el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco. Nos permite 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.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Según Branden propone que la autoestima se asienta en 6 pilares:

1) Vivir conscientemente.

- 2) Aceptarse a sí mismo
- 3) Autorresponsabilidad
- 4) Autoafirmación
- 5) Vivir con propósito
- 6) Integridad personal.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

Toda buena autoestima está basada en los pensamientos, experiencias, sentimientos, así como también, el respeto y la confianza, que nosotros vamos recorriendo a lo largo de la vida. Según Eva Hidalgo has 10 claves para tener una sana autoestima: 1.- Vivir en el presente, 2.-Tener una visión positiva, 3.- Aceptar que se está en continuo desarrollo, 4.- Aceptarse a sí mismo, 5.- Ser responsable, no culpable, 6.- Reconocer los logros y capacidades, 7.- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos, 8.- Salir de nuestra zona de confort, 9.- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal y 10.- Hacer deporte

UNIDAD IV

PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA.

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 tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo. Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente 'saludable', se considera 30 facetas de la personalidad. Se observó que los pacientes cuya personalidad coincidía con el consenso, destacaban en varias áreas. En especial, autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, etcétera. Sin embargo, encontraron que algunos rasgos 'negativos' son más comunes en este grupo de personas. Por ejemplo, resistencia al estrés, atrevimiento, sensación de grandeza y autosuficiencia.

AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

AMOR

Es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos. Y aunque su complejidad ocasione una gran dificultad a la hora de estudiarlo, todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada.

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.

Sin duda, la psicología del amor es un tema interesante, y en este artículo os hablaré sobre la química del amor y la importancia que tienen la cultura y las expectativas a la hora de enamorarnos.

GENITALIDAD

La genitalidad va de la mano con sexualidad, debido a que al haber sexualidad debe estar inmiscuida la genitalidad por el hecho de dar placer, el deseo, y que incluso la comunicación y el afecto van a ser un papel importante en esto. Nos dice la OMS que la Sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la

intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

EROTISMO

El eje problemático del erotismo, tal como es postulado por Marcuse, proviene de la teoría freudiana y es reelaborado en su obra en sintonía con algunas categorías del marxismo. Su pensamiento puede ubicarse dentro de las reflexiones acerca de la sociedad, la cultura y la política que caracterizaron las preocupaciones de la "Teoría Crítica". Marcuse retoma la categoría psicoanalítica de Eros, definida por Freud (1986) como la gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos. Civilización y sexualidad se oponen en la medida en que la primera exige vínculos de comunidad mediante lazos amistosos, que ponen en juego "la máxima cantidad posible de libido con fin inhibido", mientras que la segunda supone "una relación entre dos personas, en las que un tercero sólo puede desempeñar un papel superfluo o perturbador. El tabú, la ley y las costumbres establecen limitaciones e imponen una vida sexual idéntica para todos, en la que la "elección de objeto queda restringida en el individuo sexualmente maduro al sexo contrario, y la mayor parte de las satisfacciones extragenitales son prohibidas como perversiones". Asimismo, el propio amor genital heterosexual es menoscabado por las restricciones de la legitimidad y la monogamia.

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.

Creo que hemos dejado pasar momentos agradables de nuestras vidas, por estar preocupándonos por cosas tan insignificantes, como el querer ser otra persona, pensamos que somos diferentes, que los pensamientos que tenemos, son lo que somos, cuando en ocasiones, los pensamientos nos engañan, porque nos pueden causar un sentimiento diferente a lo que realmente sentimos por nosotros. Se trata de eliminar todo lo malo que está adentro de nuestra cabeza.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado. Ya que, si no dejamos lo malo a un lado, no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora.

La trascendencia tiene que ver con el entendimiento del centro de mi ser, y también de mi personalidad. Lo más importante de la trascendencia es la personalidad de cada individuo, lo que lo constituye un ser absolutamente peculiar y diferenciable de todos, la personalidad está compuesta de un conjunto de características que funcionan de una manera coherente.

CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.

El trascendental no necesita hacer un esfuerzo muy grande para alcanzar sus sueños.

A través de su vida las personas van fijándose metas, y luchando por ellas. Sin embargo, los Trascendentales son personas soñadoras, que se adaptan a la realidad, pero sin llegar a aceptarse por completo como parte de ella.

CONCLUSIÓN

En estos capítulos abordamos temas como la inteligencia emocional desde el punto de vista de nuestra carrera, es vital, debido a los conocimientos en relación a la comunicación, el liderazgo que es uno de los puntos psicoanalíticos de una enfermera, o más bien su rol donde consiste en que la enfermera será líder de sus propias decisiones actuando para el mejoramiento de su paciente, y aquí entra el rol enfermera-paciente, donde nosotros sentimos afecto sobre nuestro paciente. Otro tema importante es la autoestima, el sentirnos seguras de lo que elegimos, decidimos y actuamos. Una cosa que me llamo mucho la atención fue el tema del respeto Asia ti mismo, porque creo que, como mujer, es bonito saber respecto a ese tema, más que una autoestima propia se verá como el amor propio.

Y el último tema que fue sobre la personalidad saludable, consistió en como los factores del amor, sexualidad, las cuestiones de los genitales, todo se ver relacionado con una buena personalidad. Y en cuestiones de la trascendencia humana, siento que se refiere a nosotros mismos, de como le tomamos el valor a las cosas, a nuestra carrera, nuestros sueños, motivos y como es que vamos a luchar por ellos hasta conseguirlos. Más que todo, fue como una reflexión de que, si nosotros queremos algo, debemos luchar por eso sin darnos por vencidos.

BIBLIOGRAFÍA

ANTOLOGIA DESARROLLO HUMANO DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE. UNIDAD
3. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y UNIDAD 4.- PERSONALIDAD SALUDABLE. PÁG.: 42-
91