



USC

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Candelaria Cuevas Acosta.

Nombre del tema: Ensayo Unidad 3 y 4.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Derecho.

Cuatrimestre: 6 Cuatrimestre.

PICHUCALCO CHIAPAS A 02 DE AGOSTO DEL 2022

INTRODUCCION:

Desde pequeños, escuela y familia nos enseñaron a valorar el grado de inteligencia y éxito de las personas a partir de sus habilidades intelectuales. Sin embargo, existen otras maneras de ser inteligente: la capacidad para manejar con eficiencia nuestras emociones y sentimientos es una de ellas.

La inteligencia emocional o IE es conocida como la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia; es quizá la causa por la que algunas personas con un coeficiente intelectual alto, son aventajadas por otras con un coeficiente intelectual menor.

El estudio de los sentimientos y las emociones se ha extendido en la última época mediante el modelo de la INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE). Con la denominación de IE se pretende significar todo un conjunto de habilidades de procedencia psíquica que influyen en nuestra conducta.

El avance en la investigación de las funciones del cerebro y de sus respectivas conexiones neuronales, ha permitido un mejor conocimiento de su interacción con las diferentes estructuras y áreas cerebrales que gobiernan nuestros estados de ánimo: iras, temores, pasiones, alegrías, etc. favoreciendo el desarrollo de la IE.

La inteligencia emocional se concreta en un amplio número de habilidades y rasgos de personalidad: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de nuestro carácter, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto. Cada emoción dispone al cuerpo a un tipo distinto de respuesta, y estas predisposiciones biológicas a la acción son moderadas por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural (las diversas culturas no tienen el mismo sentido de la tristeza o de la alegría). El arte de calmarse a uno mismo es una de las habilidades vitales fundamentales, que se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás, es decir, aprendemos a calmarnos tratándonos como nos han tratado, pero aprendible y mejorable en todo momento de la vida.

UNIDAD 3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos. Así pues, 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.

Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día. Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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. 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.

La inteligencia tradicional, aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona. a partir de la década del 90 que se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito. Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas, sino que, por el contrario, el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

Reconocimiento y dominio de emociones Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas, así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

Flexibilidad y adaptabilidad Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos. En otras palabras, se comprendió que no sólo bastaba con un alto, sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras, la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

Educación de las emociones Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración.

Solidaridad con otros Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros.

Asertividad Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

Capacidades para liderar Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten.

3.2 COMUNICACIÓN EMOCIONAL

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. La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.

En el ámbito político, laboral o empresarial, aprender a comunicarse de forma emocional puede ayudar a vender más productos, convencer a más público, conseguir votantes, o acabar la entrevista de trabajo con un contrato firmado. Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Las emociones se contagian, se propagan.

3.3 LIDERAZGO

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

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. Estas aptitudes se pueden concebir como las herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos, y guiar a la organización hacia metas comunes que le permitan alcanzar su misión.

EL LIDERAZGO REQUIERE:

- ✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, autorrenovación.
- ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

3.4 AFECTOS

En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer displacer.

Dos resúmenes previos de 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. Cada vez más los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.

3.4.1 AUTOESTIMA

El significado primordial de 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. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: —La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La 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.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente 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. Según Lagarde, repensar la autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres.

3.4.2 RESPETO A SI MISMO

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán"

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores. Tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto.

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino 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.

El respeto a uno mismo 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.

3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

1. Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro
2. Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.
3. Autorresponsabilidad. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.
4. Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.
5. Vivir con propósito. Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas, sino que dependen de nosotros mismos.
6. Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

la psicóloga experta en 'coaching' revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

1. Vivir 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.
10. Hacer deporte.

4.1 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.

1. Extraversión
2. apertura a la experiencia
3. amabilidad
4. consciencia
5. neuroticismo.

los investigadores dividieron su estudio en dos etapas. En la primera, pidieron a expertos y estudiantes qué características tenía una personalidad „sana“. Posteriormente, analizaron el perfil de tres mil participantes. Cada uno se comparó con el consenso académico de una actitud positiva ante la vida. 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.

4.2 AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

4.2.1 AMOR

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.

Hasta hace tan solo unos años se trataba el amor como una emoción, pero a pesar de que en momentos puntuales pueda parecerlo, tiene muchas características que lo diferencian de éstas (las emociones).

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína), aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos. Dicho de otro modo, cuando no enamoram... ¡estamos drogados!

No todo el mundo supera estas fases, pues del proceso de la intensa cascada química del enamoramiento hay que dar paso a un amor más consolidado que se caracteriza por una confianza más profunda, donde se deben tomar decisiones más racionales y donde la negociación se convierte en una de las claves para la construcción de un compromiso real y leal.

Algunos investigadores han intentado averiguar qué ocurre exactamente en nuestro cerebro, que neurotransmisor y hormonas intervienen en este fenómeno y por qué cambian nuestros pensamientos y nuestra conducta cuando alguien nos conquista.

4.2.2 GENITALIDAD

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo, se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.

Es por esto por lo que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto

de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

Cuando hablamos de sexualidad, entendemos la unión de dos personas que unen sus genitales. Y si la genitalidad es sexualidad, entonces podríamos llegar a tener sexo sin que entren en juego nuestros genitales.

La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso por lo que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles.

4.3 EROTISMO

la sexualidad y la cultura 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.

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 amor sexual implicaría una relación entre dos personas heterosexuales; la cultura, por el contrario, relaciones entre un mayor número de personas.

Las transgresiones de la ley, por tanto, para Freud, son inevitables. Freud no se mostraba muy esperanzador respecto de una posibilidad de cambio cultural. Para él, la evolución de la civilización se caracterizaba por una lucha entre Eros y Tánatos, el instinto de agresividad y el de destrucción. Estos dos tipos de pulsiones se ligan para él de modos variables, volviéndose casi indistinguibles.

4.4 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.

Realmente en la sociedad en que nos encontramos es consumista, se le da más importancia a tener algo material, algo tangible, algo como el dinero, poder tener riquezas, sin tener importancia de conocerse a sí mismo.

Esto nos lleva a que el conocimiento debe de ser de uno mismo, de sus características individuales, lo que puede resaltar de cada uno, de su lugar en el mundo, como forma parte de su entorno, con sus roles de vida, conocer la realidad actual y del mundo como tal, no querer aferrarse a una realidad que no existe, es todo aquello en que nos encontramos y lo que tenemos.

4.4.1 TRASCENDENCIA HUMANA

Creo que la trascendencia es 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. El ser humano tiene en su conciencia la posibilidad de crear su estado interior, de modificarlo, de entenderse. Esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales. Siento que el ser humano necesita junto con la satisfacción corporal de su bienestar físico, de alimentarse, de la seguridad de un techo, cumplir con otras necesidades, unas afectivas, otras de realización personal, y también tiene necesidades que llamo yo espirituales.

4.4.2 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.

La mayor parte de la población trascendental está en los niños pequeños, cuyas mentes no están conscientes de la Realidad por lo que no la aceptan. Sin embargo, conforme crecen y reconocen la Realidad como algo verdadero, van perdiendo los rasgos de Trascendentalidad. En este punto, los trascendentales se dividen a dos caminos: los trascendentales formados y los natos.

CONCLUSION:

La inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto motivarse, eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal y profesional.

El fin es lograr una personalidad madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales, la Inteligencia emocional ya no depende del corazón depende de las capacidades intelectuales superiores del hombre, ya que un cerebro primitivo como es el sistema límbico debe supeditarse a un cerebro más avanzado, entre más control tengamos de nuestro cerebro, entre más rápido sean nuestras conexiones entre el cerebro primitivo y la corteza cerebral mucho más inteligencia emotiva tendremos.

Para lograr las conexiones tendremos que crear hábitos positivos sobre las emociones, lo que logrará que nuestras sinapsis sean mejores y más rápidas.

Desarrollar la inteligencia emocional nos hará mejores personas, y nos ayudará a que los demás lo sean.

El individuo no nace con una personalidad determinada, sino con cierta dotación que condicionará, en parte, el desarrollo posterior. La personalidad se conquista, se hace, se construye. Las condiciones heredadas se complementan y transforman a través de la experiencia, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la fuerza de voluntad, la convivencia y el cultivo de la persona.

Definición de la Personalidad: Es la suma de total de todas las disposiciones biológicas, impulsos, instintos hereditarios más las disposiciones adquiridas.

BIBLIOGRAFIA:

- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson,
- Huerta Pérez, Isidro; 2011. Cimientos para el desarrollo personal;
- Sacasa, María del Carmen; ,2012. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo México; PNUD
- Suarez Pérez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3. 2011.La adolescencia; Trillas,