



**ABIGAIL LOPEZ ALDANA**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ**

**DESARROLO HUMANO**

**SEGUNDA ACTIVIDAD**

**29-07-2022**

## INTRODUCCION

El tipo de relación que mantengamos con nosotros mismos, el modo en que nos relacionemos con los demás, nuestra capacidad de liderazgo y nuestra habilidad para trabajar en equipo, son los elementos que van a determinar el éxito y la satisfacción en el mundo laboral. La Inteligencia Emocional supone, la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Para conseguirlo considera imprescindible el dominio de aptitudes personales que determinan el control de uno mismo (la autoestima, la motivación y el autocontrol), y otras de tipo social que determinan el manejo de las relaciones (la empatía y las habilidades sociales). En el mundo laboral actual, con los nuevos modelos de gestión, competencias como la Inteligencia Emocional cobran una importancia crucial. A medida que las organizaciones se desenvuelven en mercados más competitivos y dinámicos aparecen las reestructuraciones internas o comienzan a ser parte de la globalización lo que significa fuertes modificaciones en el estilo de gestión y liderazgo empresarial. Debido a ello, los empleados deberán desarrollar nuevas características para adaptarse mejor a estos cambios organizacionales y conseguir resultados óptimos. Un estudio realizado entre los años 80-90 con 250 ejecutivos de diversas culturas, descubrió que la mayoría de ellos sentía que su trabajo exigía "la participación de su cabeza, pero no de su corazón". Muchos de estos ejecutivos manifestaron su temor a que la empatía y la comprensión por sus compañeros de trabajo interfiriera con los objetivos de la empresa. Algunos consideraban absurda la idea misma de tener en cuenta los sentimientos de sus subordinados y preferían permanecer emocionalmente distantes para ser capaces de asumir mejor las "duras" decisiones propias del mundo

## UNIDAD 3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

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.

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 está determinada por un coeficiente intelectual que indica cuán inteligente tiene, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos una persona con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc.

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.

Los buenos líderes tienen una personalidad honorable, son flexibles en su estilo personal y de liderazgo, y han puesto la misión de la organización por encima de su propio interés y reconocimiento personal.

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 transformador incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa. Tiene un efecto unificador positivo en un grupo de personas en torno a una serie de valores y creencias claras para cumplir un conjunto claro de metas mensurables.

*"Liderazgo es la influencia interpersonal ejercida en una situación, dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos objetivos específicos"*

Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser, 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.

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 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. El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico. Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar. Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea.

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.

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad; las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

Moslow (19799, Janice R. Kuo, Skye Fitzpatrick, Jennifer Ip y Amanda Uliaszek, ediciones el naranjo. Panamá.

## UNIDAD 4 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 tiene un número de sub características que definen la forma de ser de cada individuo.

Personalidad saludable está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas universalmente.

Sánchez, A. Universidad Federal de Ushuaia. (2006). *Vientos patagónicos*. Drake.

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.

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 , aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos.

El amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen. Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

La genitalidad hace referencia al 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. 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.

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.

Las mujeres, celosas de la sexualidad, cuidan los intereses del amor y la familia. Los varones, en cambio, se encargan de la obra cultural, sublimando sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual y de sus deberes como esposos y padres, para destinarla a las exigencias de la cultura.

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico, 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, para encontrar una utilidad, vivir es por esto, trascenderse, cada uno podemos venir de algún lugar, llegar para algo especial y dejar algo bueno en otras personas o en el universo.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado. Porque la acción es como un vector que sale de adentro de uno y que lleva con él la intensidad y las vibraciones que uno tiene en su interior.

La trascendencia sería la parte final de este recorrido donde el ser busca regresar a su realidad original, la etapa de trascendencia de la humanidad se puede comparar a la etapa de la muerte de un ser humano: momento en el que tiene que enfrentar una realidad totalmente nueva y distinta y aceptarla, además de prepararse para la etapa de despedirse de su pasado con la mayor satisfacción posible.

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

Los Trascendentales natos son personas que sin importar su forma de crianza mantienen siempre su Trascendentalidad. El más difícil para un Trascendental, cuyo poder es "hacer realidad sus sueños", es justamente descubrir cuál es su sueño. Los Trascendentales tienden a sentirse aislados del mundo común, por lo que su primer acercamiento a un sueño es "ser como los demás". Existen Trascendentales que creen tan fuerte en este sueño que logran cumplirlo usando su poder para perderlo. Para el resto de los Trascendentales es un proceso que no tiene una duración promedio. Puede haberse descubierto desde su niñez o no ser hallado durante toda su vida.

## CONCLUSION

La inteligencia emocional consiste en controlar las emociones y saber la causa que genera los diferentes sentimientos como la ansiedad, la ira, la tristeza, entre otros, así como asumir las consecuencias de nuestras decisiones y actuaciones con la finalidad de buscar soluciones y mejorar de esta manera las relaciones sociales.

El hombre, en toda su acepción, posee un conjunto de sentimientos que producen emociones expresadas de forma verbal o no, generados en milisegundos por su cerebro de forma inconsciente. La capacidad para manejar dichas emociones depende de cómo cada persona enfoca su Inteligencia Emocional, donde las relaciones inter e intrapersonales son esenciales para lograr el autocontrol, piedra angular del éxito en sus relaciones laborales, sociales, personales, entre otros.

Los niños, desde muy temprana edad, comienzan a expresar señales de empatía con los demás, comprendiendo sus sentimientos y emociones, por lo que es fundamental que en la formación de sus padres y en la escuela los adultos los guíen para manejar dicha cualidad innata, enfocándose en el desarrollo de su Inteligencia Emocional, tomando en cuenta también la importancia que tiene enseñarles a canalizar el cúmulo de emociones negativas a los que se enfrentará durante su vida, pues de esta manera, se forjarán hombres y mujeres capaces de enfrentar sus sentimientos y los de los demás, abriendo así las puertas a una sociedad menos violenta y más preparada a escala personal.

La depresión no es un problema que afecta solamente a las personas adultas, también los niños pueden padecerla por lo que es necesario atenderla y prevenirla; además está asociada a una serie de problemas emocionales que impiden el buen desarrollo de las relaciones sociales. La falta de motivación, el rendimiento escolar, la dificultad en la memoria para la atención y asimilación de información, ser rechazado e ignorado, son algunas de los aspectos presentes en los niños con depresión.