



# UDSA

## Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno: Brandom Daniel Pérez Guzmán*

*Nombre del tema: Inteligencia Emocional y Personalidad Saludable*

*Parcial: 2°*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Monica Lisseth Quevedo Perez*

# INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

Se mide por un CI (COEFICIENTE INTELECTUAL) (IQ en inglés) que indica cuán inteligente es una persona, en ciertos casos unas personas con un CI reducido llegan a alcanzar resultados tan positivos: a nivel social, llegando a ser líderes natos.

Un ejemplo de ello es Mahatma Ghandí ya que, fue un líder político y espiritual. Honrado en la India, quien fue el dirigente más destacado del Movimiento de independencia de la india. Mahatma Ghandí. (27 de julio de 2022). En *Wikipedia*.  
[https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Mahatma\\_Gandhi&oldid=145006751](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Mahatma_Gandhi&oldid=145006751)

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Características

### Las capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia no es pura, el cerebro aprende a lo largo de la vida, no todos nacemos con las cosas aprendidas, todos nos adaptamos a nuevos factores que determinan nuestras habilidades, mismas que será medida por nuestra inteligencia emocional.

### Flexibilidad y adaptabilidad

“A pesar de todo hay que salir adelante”. Existen personas con una inteligencia emocional alta capaces de controlar sus emociones y, por ello no presentan dificultad alguna para enfrentar nuevos desafíos cotidianos, sin importan cambios imprevistos, en otras palabras, no basta un CI alto para poder adaptarte y tener flexibilidad ante los cambios.

### Reconocimiento de emociones

“Las apariencias engañan”. Aquella persona que es capaz de reconocer sus propias emociones y dominarlas es capaz de reconocer las ajenas más allá de lo expresado en palabras.

### Empatía

“Ponerse en los zapatos de los demás”. La empatía es ponerse en el lugar de otra persona para vivenciar lo que la otra persona siente. Esto con el fin de poder obtener un beneficio para ambas personas, solución y comprensión.

## **Educación de las emociones**

“Cambiar lo malo por lo bueno”. Antes no se creía que las emociones podrían ser cambiadas, sin embargo, una persona que reconoce aquello que es malo y perjudicial para el puede buscar ayuda para cambiar aquello dañino y transformarlo en pensamientos positivos que le ayuden en su vida para poder salir adelante.

## **Solidaridad con otros**

Relacionarse con otros sin importar el “que”. Para estas personas no importan las cuestiones económicas o materiales, importa la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

## **Asertividad**

“Reconocer lo deseado y saber como conseguirlo”. A estas personas no los dominan las emociones, buscan obtener lo deseado a pesar de todo.

## **Capacidad para liderar**

Son aquellas personas que buscan la solución, transmitiendo calma y seriedad al resto de personas, para que estas entiendan que son capaces de todo si se lo proponen.

## **COMUNICACIÓN EMOCIONAL**

La comunicación emocional es aquella que transmite sentimientos, emociones y deseos, y tiene un alto componente de contacto físico. Por ejemplo, no es lo mismo decir “Me gustaría abrazarte” a en realidad dar un abrazo que exprese todo a través de la energía de tu cuerpo y tu intención.

Nuestras emociones y sentimientos transmiten información importante en las relaciones, pero si los guardas y no los expresas, difícilmente el otro va a poder entender cuál es tu posición.

## LIDERAZGO

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. - Hesburgh, Theodore (p.56).

El liderazgo es el conjunto de habilidades de un individuo que le permiten ejercer tareas como líder. Un líder es aquel que está al mando de un grupo y tiene la capacidad de motivar a sus integrantes a través de su discurso o de su empatía.

Según Max Weber:

- **Líder carismático.** Entusiasma a la gente y es elegido por eso, tiene tendencia a creer más en sí mismo que en sus seguidores.
- **Líder tradicional.** Hereda el poder, generalmente porque pertenece a un grupo familiar de élite o a una clase social
- **Líder legítimo.** Adquiere el poder a través de caminos legales; es lo contrario al "líder ilegítimo" que obtiene el poder por vías ilegales. "Liderazgo". Autor: Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. Para: *Concepto.de*. Disponible en: <https://concepto.de/liderazgo-2/>. Última edición: 5 de agosto de 2021. Consultado: 28 de julio de 2022

# **AFFECTOS**

## **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

## **Respeto a si mismo**

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.

## PERSONALIDAD SALUDABLE

### Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación 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”.

### AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

#### Amor

“El amor es un sentimiento inédito al que no se le puede describir o poner en palabras. La única manera de saber qué es, es desde el amante mismo” Correa Trujillo, Ricardo (2016) (UNAM) (*El yo saturado, Gergen. Kenneth J.*)

#### Genitalidad

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.

#### Erotismo

A grandes rasgos, el erotismo engloba las expresiones de nuestros deseos y fantasías. En ocasiones también se emplea el término erotismo para referirse a la pasión sexual y al deseo sensual, así como a los estímulos para el placer. Erotismo (2022) En *clnicasabortos*. <https://www.clinicasabortos.mx/erotismo>

## DESARROLLO HUMANO Y TRANSCENDENCIA

Digamos que la trascendencia es una necesidad del ser humano, ya que esta consiste en dejar un legado o unas huellas a ser seguidas. Esta herencia, enseñanza o sendero, permite el perfeccionamiento consciente y libre de su ser-holístico.

Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido general a la realidad y llegar a que la vida tenga sentido para él.

El hombre sabe que es un ser finito en lo biológico, sin embargo, busca en su integralidad holística el ser trascendente. Su vida personal y ecosocial, busca su perfeccionamiento trascendente a través de su conciencia, de su dignidad y de su libertad.

Lo racional y emocional del ser, se proyecta como una opción de búsqueda del Trascendente y de la trascendencia, para lograr superar así, la finitud de su ser y de su existencia terrena.

# CONCLUSIÓN

El desarrollo humano son aquellos cambios y continuidad que atraviesa a lo largo de su ciclo vital, son las etapas que se deben vivir, desde el día de la concepción hasta el día de la muerte.

Como persona al ir creciendo vamos aprendiendo nuevos conocimientos, habilidades, emociones, sentimientos, recuerdos, que van demostrando nuestra persona, nuestra forma de ser, nuestra inteligencia y capacidad de resolver problemas, conseguir lo que nos proponemos.

Hay diversos factores que influyen en nosotros, en nuestro desarrollo; desde lo familiar hasta lo religioso mismas que nos podrán bien “transformar en una persona correcta” o “inadecuada”, de acuerdo a nuestras conductas que nosotros demostremos a los demás.