



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno. Rosalinda Santiago Ramírez

Nombre del tema: Inteligencia emocional y personalidad saludable

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Lic. Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

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 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. 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.

¿Sabes qué es la Inteligencia Emocional?



@CENTROARBOL

La **inteligencia tradicional**, es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos unas personas con un reducido CI llegaban a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc.



Las capacidades emocionales adquiridas

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.



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.

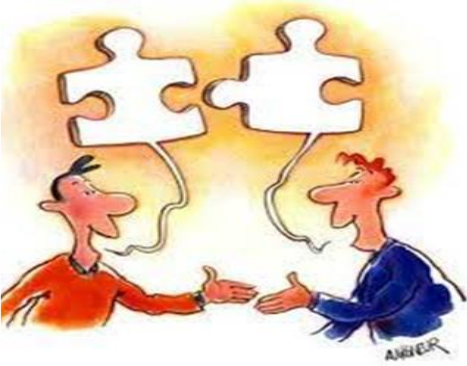
La **empatía** es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras, la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

LA EMPATÍA

Es el valor de ponerse en el lugar del otro.



Asertividad. Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir, sus emociones no le dominan, sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.



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.



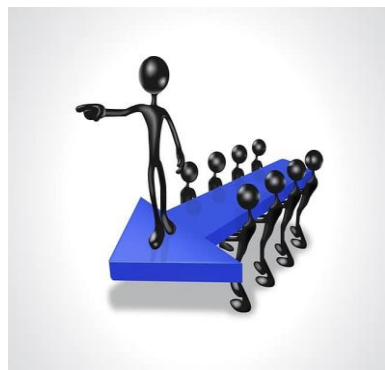
Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas, con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios...; somos lo que comunicamos en muchos sentidos.



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.

LIDERAZGO



El liderazgo es el conjunto de habilidades gerenciales o de las directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser y actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos. También se entiende como la capacidad de delegar, tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar un proyecto, de forma eficaz y eficiente, sea este personal, gerencial o institucional (dentro del proceso administrativo de la organización).



El afecto o cariño es una "disposición o estado mental o corporal" que a menudo se asocia con un sentimiento o tipo de amor. Ha dado lugar a una serie de ramas de la filosofía y la psicología relacionadas con la emoción, la enfermedad, la influencia y el estado del ser.



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. 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.



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.

RESPECTO A SI MISMO

Respetarte a ti mismo significa tener una actitud positiva hacia tu derecho de vivir y ser feliz. Es reafirmar tu valía personal, así como tus pensamientos, tus deseos y tus necesidades.



EL RESPETO A UNO MISMO

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.

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.

**ME RESPETO,
ME QUIERO,
ME VALORO**



PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 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

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.

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.

Autoestima es...



Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.



¿Cómo es una personalidad saludable?

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

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 (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.

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.



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. Confundir sexualidad y genitalidad es dejar de lado el componente afectivo, factor que determina la calidad de la relación con el otro.

El erotismo es la provocación del deseo sensual por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial. Se identifica con el placer.



El término erotismo designaba originalmente el 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.

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.



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

TRASCENDENCIA HUMANA

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.



La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar. Es toda la relación que tiene un ser con su entorno que está afectada conscientemente o no.

CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

Lo trascendente está asociado a lo inmortal y a lo esencial. Trascender es sobresalir, alcanzar de una forma u otra algo que está fuera de los límites que impone el cuerpo. La búsqueda de la trascendencia suele relacionarse con un intento de acercamiento a Dios a través de la meditación y la oración.



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

