



**Nombre de alumno: Danilo Sánchez Espinoza.**

**Nombre del profesor: María Elenna Yáñez García.**

**Nombre del trabajo: Súper Nota.**

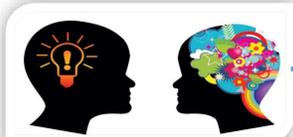
**Materia: Desarrollo humano..**

**Grado: 6° Cuatrimestre.**

**Grupo: Administración de Empresas.**

Ocosingo Chiapas a 16 de Julio de 2022.

## Inteligencia emocional.



Es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.

➤ 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.

La inteligencia emocional: ¿en qué consiste? Siempre hemos oído decir que el cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional.

## Características de la inteligencia emocional.

- 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.
- 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 una personas con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal.
- 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.
- 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.
- 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:** Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio).
- 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.

## Comunicación emocional.

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.
- Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás.
- El resto de las comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones. La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal.



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.



## En particular, el liderazgo requiere:

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

## Las aptitudes de liderazgo incluyen:

- ✓ Habilidades de liderazgo.
- ✓ Visión.
- ✓ Desarrollo de equipos.
- ✓ Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes.
- ✓ Evaluación exacta y rápida de la situación.
- ✓ Capacitación/preparación.
- ✓ Compromiso de participación del empleado:.

## Afectos.

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**.

La señal de angustia previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión que Freud notó que estaba asociado a estructuras específicas internalizadas, jerárquicamente organizadas y originadas en experiencias tempranas

## 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 ti mismo.

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán". Hemos escuchado esa frase en múltiples ocasiones y la hemos dicho en muchas otras, pero ¿realmente conocemos su significado o simplemente la utilizamos de forma inconsciente como parte de nuestro lenguaje cotidiano? En cuanto al respeto a los demás, la palabra misma es entendida de diversas maneras,

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.

## Pilares de la autoestima.

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

- 1. Vivir conscientemente.** Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.
- 2. Aceptarse a sí mismo.** Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito.
- 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. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas.
- 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. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino.
- 6. Integridad personal.** Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo..

## 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 y son:

- Extraversión.
- Apertura a la experiencia.
- Amabilidad.
- Consciencia..
- 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.

La investigación fue publicada por el Journal of Personality and Social Psychology. Liderada por la Universidad de California, Davis, considera 30 facetas de la personalidad. De acuerdo con Wiebke Bleidorn, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento. También, definen si la actitud de un paciente es „saludable“. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.

Creemos que nuestros resultados tienen implicaciones prácticas. Tanto para la investigación como para la evaluación de una personalidad funcional. También creemos que tendrán repercusiones en las teorías sobre funcionamiento y adaptación psicológica. Este perfil proporciona una descripción comprensiva de los rasgos básicos de un individuo psicológicamente saludable.

Para llegar a sus conclusiones, 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.

## Amor, genitalidad y erotismo.

El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas. 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.

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.

A raíz de los estudios de Helen Fisher, una antropóloga, bióloga e investigadora del comportamiento humano, la comunidad científica dio más peso a la idea de que el amor es un impulso y una motivación, puesto que los resultados de su investigación confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes: el núcleo caudado y el área tegmental ventral (ATV), ambas regiones muy inervadas por neuronas dopaminérgicas y relacionadas con la repetición de conductas placenteras como el sexo o las drogas.

Pero la complejidad del amor no se limita a estas dos áreas del cerebro. Según las conclusiones de un estudio dirigido por Stephanie Ortigue, de la Universidad de Syracuse (Nueva York) y publicado en la revista Journal of Sexual Medicine, se activan hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina. De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor maduro.

**La psicología del amor y su relación con las drogas:** 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).

**De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor:** El amor ha despertado mucho interés en la comunidad científica. Algunas investigaciones se han centrado en analizar las fases del amor, aunque muchas veces se han generado discrepancias entre los expertos. Para John Gottman, autor del libro Principa Amoris: The New Science of Love, 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.

**Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor:** 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.

## Bibliografía básica y complementaria:

**Antología:** Desarrollo humano.

**Unidad: III INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

**IV: PERSONALIDAD SALUDABLE.**

**Temas:** 3.1. Característica de la inteligencia emocional.

3.2. Comunicación emocional.

3.3 Liderazgo.

3.4 Afectos.

4.2 Amor, genitalidad y erotismo.

**Autores:**

- Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>
- Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf Enlace:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler>.
- 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,

**Descarga de 4 imágenes en google para complementar el trabajo realizado.**

[https://www.google.com/search?q=inteligencia+emocional&sxsrf=ALiCzsbar0-cxsMSCZ9x1-tYRn49ehneng:1657750838821&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiw0\\_6O8\\_b4AhV3kIkEHVyOAUMQ\\_AUoAXoECAIQAw&biw=1272&bih=574&dpr=1.5#imgrc=5JJfVJct8KnawM](https://www.google.com/search?q=inteligencia+emocional&sxsrf=ALiCzsbar0-cxsMSCZ9x1-tYRn49ehneng:1657750838821&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiw0_6O8_b4AhV3kIkEHVyOAUMQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1272&bih=574&dpr=1.5#imgrc=5JJfVJct8KnawM)

[https://www.google.com/search?q=comunicaci%C3%B3n+emocional&sxsrf=ALiCzsaUOEWNF7-vyKlylhtJuDeedl\\_FsA:1657763396143&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwit2-Tyoff4AhXAg4kEHY8BALQQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1272&bih=574&dpr=1.5#imgrc=SBkhCWmxAqwDDM](https://www.google.com/search?q=comunicaci%C3%B3n+emocional&sxsrf=ALiCzsaUOEWNF7-vyKlylhtJuDeedl_FsA:1657763396143&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwit2-Tyoff4AhXAg4kEHY8BALQQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1272&bih=574&dpr=1.5#imgrc=SBkhCWmxAqwDDM)

[https://www.google.com/search?q=Personalidad+saludable&sxsrf=ALiCzsZyJNZmp\\_iSc8evzOgQrLrq6TGSfg:1658013707914&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwij4d6wxv74AhWAq4kEHRIIDE8Q\\_AUoAXoECAIQAw&biw=1272&bih=574&dpr=1.5#imgrc=5e9KeGyBsZhjzjM](https://www.google.com/search?q=Personalidad+saludable&sxsrf=ALiCzsZyJNZmp_iSc8evzOgQrLrq6TGSfg:1658013707914&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwij4d6wxv74AhWAq4kEHRIIDE8Q_AUoAXoECAIQAw&biw=1272&bih=574&dpr=1.5#imgrc=5e9KeGyBsZhjzjM)

- Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>
- Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf Enlace:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler>.
- 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.