

# UDS

**Nombre de alumno: Judith Calvo Díaz**

**Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello**

**Carrera: Diseño Gráfico**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico unidad III Y IV**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6to cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Junio de 2022.

# UNIDAD III Y IV

"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PERSONALIDAD SALUDABLE"

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.

Características de la inteligencia emocional

- Origen del termino
- La inteligencia tradicional
- Las capacidades emocionales adquiridas
- Reconocimiento y dominio de emociones
- Capacidades para liderar
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Empatía
- Educación de las emociones
- Solidaridad con otros
- Acertividad

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores.

La importancia de comunicación emocional

- Para Pau Navarro, existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:
- Evitar conflictos y discusiones.
  - Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
  - La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
  - Justificaremos más nuestros actos.

## LIDERAZGO

El liderazgo es la capacidad que tiene una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos que involucren a personas y grupos en una marco de valores.

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

## ESTILOS PERSONALES

La flexibilidad de estilo se refiere a nuestra habilidad y necesidad de usar el estilo que mejor responda a las necesidades de una situación o persona en particular para que así nos convirtamos en líderes más efectivos.

Los Cuatro Pares

Esta teoría sugiere que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad. Ambas partes de cada uno de los cuatro pares de componentes están presentes de alguna forma en todas las personas. La magnitud varía en cuanto a la presencia de cada parte.

- Introversión/Extroversión
- Intuición/Practicidad
- Sentimiento/Pensamiento
- Percepción/Juicio

## AFECTOS

Cuando hablamos de la palabra afecto estamos haciendo referencia a un sentimiento en el que una persona siente simpatía por otra u otras, porque es inclinado a esa persona, cosa o, porque siente cariño a cualquiera de ellos o a todos

## 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.

Pilares de la autoestima:

- Vivir conscientemente
- Aceptarse a sí mismo
- Autorresponsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad personal

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

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- Hacer deporte

## 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.

## 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.

**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.

**El erotismo** esta relacionado con la imaginación y la creatividad de los seres humanos. Se relaciona con la sensualidad, el amor y el deseo. Esta cualidad puede ser manifiesta de manera personal, así como a través de diversas expresiones artísticas, como por ejemplo, pinturas, esculturas, literatura, fotografía, música o cine.

## 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.

# Conclusión

Las emociones juegan un papel central en nuestras vidas: nos informan, nos movilizan a la acción y nos permiten actuar de una manera más precisa. Es importante aprender a escucharlas, a tomarlas en cuenta en nuestra toma de decisiones y estilos de afrontamiento. Además, ser humano es estar en relación con los demás, porque somos seres sociales, y la inteligencia emocional nos prepara justamente para establecer un contacto saludable con las personas y con el entorno que nos rodea. Aunque muchas veces pongamos primero nuestra inteligencia intelectual o otras de nuestra inteligencia emocional, si no estamos bien con nosotros mismos no lo estaremos para nadie de nuestro entorno. Somos más exitosos si aprendemos a expresar, aceptar y a manejar nuestras emociones que por el contrario muchas personas creen que somos exitosos gracias a que tanto estudiemos en la vida (que también es valioso, porque la sabiduría lo es) pero nada se compara a sentirte bien contigo mismo. En ese sentido es importante para que la persona sea capaz de cumplir sus objetivos, se reconozca a sí misma y tenga un buen autoconcepto, una buena identidad de quién es, de qué quiere y hasta dónde quiere llegar. Es bueno para que la persona lleve una vida alineada con sus valores y con sus prioridades y las cosas que son importantes para ella.

Es bueno para que la persona se quiera a sí misma, se cuide, tenga autocompasión y tenga un enfoque de aprendizaje y de perseverancia cuando las cosas no salen como ella espera. Es importante también para sentir que su vida tiene valor y que tiene el rumbo que quiere llevar. De esta manera, cada uno de estos factores ayudan a que la persona se sienta plena, se encuentre bien consigo misma y pueda ir enfocando las diferentes áreas de su vida de forma que le hagan sentir bien a ella sin importarle tanto la opinión de los demás. Por lo tanto eso nos lleva al desarrollo de nosotros mismos, en donde sabemos que nosotros tenemos trascendencia, si estamos bien. Encontrar el lugar de donde venimos es relativamente fácil pero saber hacia donde vamos es el paso más difícil de nuestra existencia, por eso que nuestro desarrollo como humanos queda estancados porque dentro de ese proceso entran posibles cosas negativas que hacen perdernos y no encontrar esa trascendencia que buscamos, por eso importante buscar ese equilibrio en nuestras vidas para poder vivir y no sobrevivir.

# Bibliografía

## Páginas web:

Escuela Europeo de excelencia. (2015, 28 de agosto). *¿Qué es el liderazgo? Aspectos más relevantes*.  
<https://www.escuelaeuropeaexcelencia.com/2015/08/que-es-el-liderazgo-aspectos-relevantes/>

Significados. (s.f). *Sifnificado de amor*. Consultado el lunes de 13 de junio de 2022. <https://www.significados.com/afecto/>

Significados. (s.f). *Sifnificado de autoestima*. Consultado el lunes de 13 de junio de 2022. <https://www.significados.com/autoestima/>

Hernández, J. (7 de febrero del 2022). *Definición de Erotismo*. Concepto definición. <https://conceptodefinicion.de/erotismo/>

## Libros:

UDS. (2022). *Antología Desarrollo humano*. UDS.

Elsa, P. (2022). *La emoción de la transformación*. Innobasque.