

UDS

Nombre de alumno: Valeria Carolina Torres Kanter

Nombre del profesor: Lic. Luis Ángel Galindo

Nombre del trabajo: Actividad II

Cuadro Sinóptico

Licenciatura: Diseño Gráfico

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Junio de 2022.

Desarrollo Humano

Inteligencia Emocional

- Es { Lo que nos permite comprender la manera en que podemos influir de modo adaptativo e inteligente en nuestras emociones y nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás
- Características
 - Inteligencia Tradicional (determinada por CI)
 - Capacidades emocionales adquiridas
 - Reconocimiento y dominio de emociones
 - Flexibilidad y adaptabilidad
 - Empatía
 - Educación de las emociones
 - Solidaridad
 - Asertividad
 - Capacidades de liderar
- Comunicación Emocional
 - Es { Transmisión de nuestras emociones a otras personas para que la comunicación (mensaje) sea más efectiva
 - Importancia
 - Evitar conflictos
 - Permite que nos conozcan más profundamente, generando mayor proximidad
 - Expone y protege nuestros sentimientos, generando que el interlocutor haga lo mismo
 - Justifica nuestros actos
- Liderazgo
 - Es { La capacidad de una persona de guiar a otras por el camino adecuado para alcanzar objetivos específicos o metas que comparten, volviéndolo el orientador
 - Aptitudes
 - Personalidad: entusiasmo, integridad, autorrenovación
 - Análisis: fortaleza, criterio perceptivo
 - Logros: rendimiento, audacia, desarrollo de equipo
 - Interacción: colaboración, inspiración, servicio
 - Atributos: creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destreza
 - Visión
 - Desarrollo de equipos
 - Resolución de conflictos
 - Evaluación exacta y rápida de situaciones
 - Preparación
 - Promueve el compromiso de participación del empleado
 - Teorías
 - Teoría del atributo (de manera natural)
 - Teoría grandes acontecimientos (un acontecimiento genera cualidades de liderazgo)
 - Teoría de liderazgo transformador (aprende las destrezas de liderazgo)
- Afectos
 - Es { Disposición que tiene una persona o animal hacia otro ser o situación { Proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer
 - Respeto a sí mismo { Tener consciencia de nuestra integridad y la de otros
 - Autoestima
 - Es { La capacidad de pensar, enfrentarnos a los desafíos, el derecho a triunfar y a la felicidad, respeto y dignidad. Consiste en valorarse y reconocer el valor de quien es y lo que será.
 - Pilares
 - Vivir conscientemente
 - Aceptarse a sí mismo
 - Autorresponsabilidad
 - Autoafirmación
 - Vivir con propósito
 - Integridad personal
 - Promoción de una Sana Autoestima
 - Vivir el presente
 - Visión positiva
 - Aceptar el continuo desarrollo
 - Aceptarse a sí mismo
 - Ser responsable, más no culpable
 - Reconocer los logros y capacidades
 - Tener propósitos claros y objetivos definidos
 - Salir de la zona de confort
 - Trabajo los pensamientos y lenguaje
 - Hacer deporte

Personalidad Saludable

- Cuenta con { Alta apertura a sentimientos, bajos niveles de hostilidad, calidez, emociones positivas y capacidad de ser directo
- Pilares
 - Extraversión
 - Apertura a la experiencia
 - Amabilidad
 - Consciencia
 - Neuroticismo
- Amor, Genitalidad y Erotismo
 - Amor { Al amor se le trataba como una emoción, pero cuenta con muchas características que lo diferencian de una. El amor es un impulso y una motivación, ya que genera la activación de dos áreas de las conductas motivantes. Activa 12 áreas del cerebro que liberan sustancias (dopamina, oxitocina, vasopresina, noradrenalina o la serotonina).
 - Genitalidad { Es el aspecto más corporal de la sexualidad, centrado en los genitales, ya sean masculinos o femeninos, son los aspectos físicos sin involucrar los afectivos
 - Erotismo { Es una característica humana, la cual incita a conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual, su expresión está ligada a la personalidad de cada individuo.
- Desarrollo Humano y Trascendencia
 - Trascendencia
 - Es { Armonía entre la vida interna y exterior
 - Características de la persona trascendente
 - Habilidad de cumplir sus sueños
 - No requiere hacer un gran esfuerzo para lograr sus metas
 - Es capaz de alcanzar lo que parece imposible

Conclusión.

Dentro de nuestra vida las emociones forman un papel fundamental, el saber manejarlas de la manera adecuada es sumamente importante, ya que de no ser así, ellas pueden llegar a controlar nuestras acciones por medio de impulsos y arrebatos. Ambos temas (Inteligencia Emocional y Personalidad Saludable) van “estrechamente” de la mano, ya que es difícil o quizá imposible que una exista sin la otra dentro de una persona.

La inteligencia emocional nos da muchos, por así decirlo, beneficios, ya que fomenta aptitudes que nos permiten crecer como personas (así como también aprender a aceptarnos), además de beneficiar de manera personal, nos ayuda a mejorar las relaciones con los demás, por lo tanto generan un mejor desarrollo laboral, permitiendo así una mayor trascendencia en la vida.

En cuanto a la personalidad saludable, podemos decir que es un elemento de una persona que se encuentra estable, ya que se comporta con los elementos adecuados ante las situaciones, no reprime sus sentimientos y/o emociones pero tampoco permite que estos se apoderen de ella, es decir, cuenta con inteligencia emocional.

Como cierre de los temas, la inteligencia emocional y personalidad saludable, nos generan diversos beneficios, tanto externos como internos, para contar con ellas, es necesario aprender de sus elementos e intentar aplicarlos en nuestro día a día, buscando así mejorar y establecer un equilibrio y estabilidad en nuestra vida.

Bibliografía

UDS (2022). “*Desarrollo Humano*” Antología

Weber, Max. (1922). “*Conceptos Sociológicos Fundamentales*” (1° ed.) Alianza Editorial

González, M. (1998). “¿Qué es el afecto?” http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_el_afecto.html

Freyman, R. (2011). “*Geografía y lenguaje erótico*” <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199520010037>