**Nombre de alumno: ALEKSANDRA PRZEKAZINSKA**

**Nombre del profesor: LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO**

**Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO**

**Materia: DESARROLLO HUMANO**

**Grado: 6°**

**Grupo: LCF26SDC0120-B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 2 de Agosto de 2022.

miMind

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

- CONCEPTO
  - CAPACIDAD DE COMPRENDER, UTILIZAR Y CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES
- OBJETIVO
  - MANEJAR MEJOR LOS PROBLEMAS
  - DISMINUIR EL DESGASTE PSICOLOGICO
  - GENERAR Y POTENCIAR AUTOESTIMA
  - DAR SENSACION DE AUTONOMIA Y SEGURIDAD
  - ESTIMULAR RELACIONES PERSONALES
  - MEJORAR EL RENDIMIENTO DE UNA PERSONA EN DISTINTOS AMBITOS
- CARACTERISTICAS
  - ORIGEN DEL TERMINO
  - INTELIGENCIA TRADICIONAL
  - LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS
  - RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES
  - FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD
  - EMPATIA
  - EDUCACION DE LAS EMOCIONES
  - SOLIDARIDAD CON OTROS
  - ASERTIVIDAD
  - CAPACIDADES PARA LIDERAR
- COMUNICACION EMOCIONAL
  - CARACTERISTICAS
    - TRANSMITE SENTIMIENTOS, EMOCIONES Y DESEOS
    - ALTO COMPONENTE DE CONTACTO FISICO
  - CLAVES DE LA COMUNICACION EMOCIONAL
    - PERCIBIR LA EMOCION
    - FACILITAR LA EMOCION
    - ENTENDER LA EMOCION
    - MANEJAR LA EMOCION
  - IMPORTANCIA
    - EVITAR CONFLICTOS Y DISCUSIONES
    - EMPATIZAR CON NUESTRO INTERLOCUTOR
    - LA PERSONA CON LA QUE ESTAMOS HABLANDO SE ABRIRA Y SINCERARA MAS
    - JUSTIFICAREMOS MAS NUESTROS ACTOS
- LIDERAZGO
  - ATRIBUTOS DE UN LIDER
    - COMUNICACION
    - DAR EJEMPLO
    - ASUMIR Y RENUNCIAR RESPONSABILIDADES
    - MOTIVACION
    - RECONOCER Y FOMENTAR EL POTENCIAL
    - EMPATIZAR
    - TOLERAR LOS ERRORES
    - AUTORREFLEXION
  - APTITUDES DE LIDERAZGO
    - HABILIDADES DE LIDERAZGO
    - VISION
    - DESARROLLO DE EQUIPOS
    - RESOLUCION DE CONFLICTO CON GANANCIA PARA AMBAS PARTES
    - EVALUACION EXACTA Y RAPIDA DE LA SITUACION
    - CAPACITACION/PREPARACION
    - COMPROMISO DE PARTICIPACION DEL EMPLEADO
  - TEORIAS DEL LIDERAZGO
    - TEORIA DEL ATRIBUTO
      - LIDER NATURAL
    - TEORIA DE GRANDES ACONTECIMIENTOS
      - UN ACONTECIMIENTO IMPORTANTE GENERA CUALIDADES EXTRAORDINARIAS DE LIDERAZGO
    - TEORIA DEL LIDERAZGO TRANSFORMADOR
      - APRENDIZAJE
  - ONCE PRINCIPIOS DE LIEDRAZGO
    - CONOZCASE A SI MISMO Y TRATE DE MEJORAR
    - SEA TECNICAMENTE CAPAZ
    - BUSQUE Y ASUMA LA RESPONSABILIDAD POR SUS ACCIONES
    - ANALICE LA SITUACION, TOME LA ACCION CORRECTA Y AVANCE HACIA EL PROXIMO RETO
    - TOME DECISIONES FIRMES Y OPORTUNAS
    - MANTENGA INFORMADAS A LAS PERSONAS
    - DESARROLLE UN SENTIDO DE RESPONSABILIDAD EN LOS DEMAS
    - ASEGURESE QUE LAS TAREAS SE ENTIENDAN, SE SUPERVISEN Y SE CUMPLAN
    - PREPARE A SUS EMPLEADOS COMO UN EQUIPO
    - USE TODA LA CAPACIDAD DE SU ORGANIZACION
    - PREDIQUE CON ELEJEMPLO
    - CONOZCACA A SUS EMPLEADOS Y VELE POR SU BIENESTAR
  - LOS CUATRO PARES
    - INTROVERSION/EXTROVERSION
      - IMPORTANCIA E INFLUENCIA DE OTRAS PERSONAS PARA EL INDIVIDUO
    - INTUICION/PRACTICIDAD
    - SENTIMIENTO/PENSAMIENTO
      - TIPO SENSITIVO
        - JUICIOS SOBRE LA VIDA, LAS PERSONAS, LOS ACONTECIMIENTOS Y LAS COSAS SE BASAN EN EMPATIA, CALIDEZ Y VALORES PERSONALES
      - TIPO REFLEXIVO
        - JUCIOS BASADOS EN LOGICA, ANALISIS, EVIDENCIA
    - PERCEPCION/JUICIO
      - EL PERCEPTIVO
        - RECOPILADOR DE INFORMACION
        - SIEMPRE QUIERE SABER MAS ANTES DE DECIDIR
      - EL JUZGADOR
        - DECISIVO, FIRME Y SEGURO
        - ESTABLECE METAS Y LAS SIGUE
        - QUIERE CERRAR LIBROS, TOMAR DECISIONES Y AVANZAR AL SIGUIENTE PROYECTO
- AFECTOS
  - QUE ES?
    - DISPOSICION QUE TIENE OTRA PERSONA O ANIMAL HACIA OTRO SER O SITUACION
    - ELEMENTO DE CARACTER RELACIONAL
    - ALGO IMPRESCENDIBLE PARA SER HUMANO
    - FACTOR DE GRAN IMPORTANCIA EN EL SURGIMIENTO DE TRANSTORNOS DE PERSONALIDAD
    - ALGO FUNDAMENTAL PARA CORRECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y COGNITIVO
  - RESPETO A SI MISMO
    - PARTE FUNDAMENTAL DE LA AUTOESTIMA Y DEL BIENESTAR EMOCIONAL
    - ES CONOCER NUESTRA VALIA,HABILIDADES Y CAPACIDADES
    - ATENDER Y SATISFACER PROPIAS NECESIDADES
    - SABER EXPRESAR DE FORMA ASERTIVA NUESTROS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES
  - AUTOESTIMA
    - PILARES DE LA AUTOESTIMA
      - VIVIR CONCIENTEMENTE
      - ACEPTARSE A SI MISMO
      - AUTORRESPONSABILIDAD
      - AUTOAFIRMACION
      - VIVIR CON PROPOSITO
      - INTEGRIDAD PERSONAL
    - PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA
      - VIVIR EL PRESENTE
      - TENER UNA VISION POSITIVA
      - ACEPTAR QUE SE ESTA EN EL CONTINUO DESARROLLO
      - ACEPTARSE A SI MISMO
      - SER RESPONSABLE,NO CULPABLE
      - RECONOCER LOS LOGROS Y CAPACIDADES
      - VIVIR CON PROPOSITOS CLAROS Y OBJETIVOS BIEN DEFINIDOS
      - SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT
      - TRABAJAR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES Y EL LENGUAJE VERBAL
      - HACER DEPORTE

miMind

# PERSONALIDAD SALUDABLE

- PERSONALIDAD SE CREA A PARTIR DE CINCO PILRES
  - EXTRAVERSION
  - APERTURA A LA EXPERIENCIA
  - AMABILIDAD
  - CONCIENCIA
  - NEUROTICISMO
- CARACTERISTICAS DE PERSONALIDAD SALUDABLE
  - ALTA APERTURA A SENTIMIENTOS
  - BAJOS NIVELES DE HOSTILIDAD AGRESIVA
  - MUCHA CALIDEZ
  - EMOCIONES POSITIVAS
  - CAPACIDAD DE SER DIRECTO
- AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO
  - AMOR
    - TIPOS
      - AMOR ROMANTICO
        - INTIMIDAD
        - PASION
      - AMOR COMPAÑERO
        - INTIMIDAD
        - COMPROMISO
      - AMOR FATUO
        - COMPROMISO
        - PASION
    - PSICOLOGIA DEL AMOR
      - UN IMPULSO Y UNA MOTIVACION MAS QUE UN SENTIMIENTO
      - RELACION CON LAS DROGAS
        - ESTUDIOS DE HELLEN FISHER
          - SE ACTIVAN AREAS; TEGMENTAL VENTRAL ATV Y NUCLEO CAUDADO
        - ESTUDIOS DE STEPHANIE ORTIGUE
          - SE ACTIVAN 12 AREAS DE CEREBRO QUE TRABAJAN CONJUNTAMENTE PARA LIBERAR SUSTANCIAS QUIMICAS
            - DOPAMINA
            - OXITOCINA
            - VASOPRESINA
            - NORADRENALINA
            - SEROTONINA
        - CONCLUSION
          - CUANDONOS ENAMORAMOS ESTAMOS DROGADOS
  - GENITALIDAD
    - ASPECTO CORPORAL DE LA SEXUALIDAD
      - GENITALES FEMENINOS
      - GENITALES MASCULINOS
    - EXPRESION EXAGERADA DE LA GENITALIDAD
      - PORNOGRAFIA
  - EROTISMO
    - ETIMOLOGIA
      - EROS; AMOR
      - ISMO; ACTIVIDAD
    - CONCEPTO
      - FUERZA QUE VINCULA LIBIDAMENTE A LOS INDIVIDUOS
      - PROVOCACION DEL DESEO SEXUAL POR MEDIO DE IMAGINACION, LA FANTASIA Y LOS ESTIMULOS
      - SE IDENTIFICA CON EL PLACER
      - RASGO CARACTERISTICO DE LOS SERES HUMANOS
    - EROTISMO PARA EL PSICOANALISIS
      - AQUELLO QUE NOS SEPARA DE LA ANIMALIDAD, Y QUE A SU VEZ NOS CONECTA CON LA NATURALEZA INSTINTIVA, PORQUE LA SEXUALIDAD HUMANA NO ELIMINA LA SEXUALIDAD ANIMAL, SINO QUE, PARTIENDO DE ELLA Y CONSERVANDOLA EN SI, LA SUPERA
      - SIGMUND FREUD
        - UNO DE LOS CINCO CONCEPTOS DEL SEXO
          - EL PLACER
          - LA LIBIDO
          - LAS ETAPAS DE LA SEXUALIDAD
            - ORAL
            - ANAL
            - FALICA
          - EL COMPLEJO DE EDIPO
            - RELACION ENTRE MADRE E HIJO
          - EL EROTISMO
            - EQUILIBRIO ENTRE LO ESTETICO Y LO MORAL, EN EL CUAL INTERVIENEN IMPULSOS NO CANALIZADOS DEL DESEO
            - ANALOGO DEL YO
      - HERBERT MARCUSE
        - SEXUALIDAD SUBVERSIVA
        - REPRESION SEXUAL COMO RESULTADO Y CONDICION DE LOS INTERESES DE DOMINACION Y EXPLOTACION CAPITALISTA
- DESARROLLO HUMANO Y TRASENDENCIA
  - DESARROLLO HUMANO
    - CONCEPTO
      - DESARROLLO HUMANO ES EL PROCESO POR EL QUE UNA SOCIEDAD MEJORA LAS CONDICIONES DE VIDA DE SUS MIEMBROS A TRAVES DE UN INCREMENTO DE LOS BIENES CON LOS QUE PUEDE CUBRIR SUS NECESIDADES BASICAS Y COMPLEMENTARIAS, Y DE CREACION DE UN ENTORNO SOCIAL EN EL QUE RESPETEN LOS DERECHOS HUMANOS DE LA POBLACION
    - ETAPAS
      - NIÑEZ
      - INFANCIA
      - ADOLESCENCIA
      - JUVENTUD
      - ADULTEZ
      - VEJEZ
    - IDH
      - INDICE DE DESARROLLO HUMANO ES UN INDICADOR QUE MIDE EL NIVEL DE DESARROLLO DE CADA PAIS ATENDIENDO A VARIABLES COMO.....
        - ESPERANZA DE VIDA
        - LA EDUCACION
        - CONDICIONES DE VIDA EN GENERAL
  - TRASCENDENCIA
    - LA HARMONIA ENTRE LA VIDA INTERNA Y LA VIDA EXTERIOR
    - ILO TRASCENDENTE ESTA ASOCIADO A LO INMORTAL Y A LO ESENCIAL
    - TRASCENDER ES SOBRESALIR, ALCANZAR DE UNA FORMA U OTRA LO QUE ESTA FUERA DE LOS LIMITES QUE IMPONE EL CUERPO
    - TRASCENDENCIA HUMANA
      - CAPACIDAD HUMANA POR EXCELENCIA
      - APTITUD QUE TIENE EL SER HUMANO DE DECIDIR SOBRE SUS ACIONES
      - ESFORZARSE EN LLEGAR A SUS METAS
      - ELEGIR LA CALIDAD QUE TENGA SU VIDA
      - INTENTO DE ACERCAMIENTO CON DIOS A TRAVES DE LA MEDITACION Y ORACION
    - CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE
      - PERSONA CAPAZ DE ALCANZAR LO QUE PARECE IMPOSIBLE
      - PERSONA CON LA HABILIDAD DE ALCANZAR SUS SUEÑOS
      - PERSONA QUE SE ADAPTA A LA REALIDAD SIN LLEGAR A ACEPTARSE POR COMPLETO COMO PARTE DE ELLA

# BIBLIOGRAFIA


- Antología Institucional
- https://martinbrainon.com/
- https://psicologiaymente.com/
- https://psicologiaymente.com/
- https://mejorconsalud.as.com/
- file:///C:/Users/Usuario/Downloads/7438-Texto%20del%20art%C3%ADculo-10137-1-10-20130206.pdf