



Nombre de alumno:

Xóchitl Elena Vázquez Flores

Nombre del profesor:

Psic. Luis Ángel Galindo

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico “unidad III & IV”

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to Cuatrimestre

Grupo: LCF26SD0120-B

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de Agosto de 2022.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Cómo lo definimos?

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.

Características

Origen del término

Año 1995, el escritor, psicólogo y profesor de la universidad de Harvard, Daniel Coleman, publicó su libro "Inteligencia emocional".

Inteligencia tradicional

aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual, que indica cuán inteligente es,

Capacidades emocionales adquiridas

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 las emociones

Las emociones son estados internos que generan cambios físicos tanto a nivel interno, cambios fisiológicos, como a nivel externo, gestos. Además de generar cambios en nosotros mismos, las emociones tienen consecuencias externas, nuestros actos.

Nivel emocional

notamos la emoción dentro de nosotros, en una parte del cuerpo. El miedo es común sentirlo en la zona del corazón o del pecho. La ira en la parte superior del cuerpo: brazos, pecho y cabeza. El desagrado o asco en la zona del estómago y en nuestra cabeza. La alegría tiene una alta intensidad que recorre todo el cuerpo, pero donde más se nota es en el pecho y en la cabeza. La tristeza tiene, en cambio baja intensidad, pero se nota sobre todo alrededor del pecho. La sorpresa sobre todo en la zona de la frente, pero también en el pecho.

Nivel racional

Hace referencia a los pensamientos. Las cosas que pensamos, nos decimos o imaginamos generan emociones o sentimientos en nosotros.

Nivel conductual

Se refiere a la consecuencia externa de todo el proceso. Cuando llevamos cargando un estado emocional durante un tiempo, este afecta a la forma en la que pensamos y también a cómo actuamos.

Flexibilidad y adaptabilidad

Es la capacidad con la que contamos para adaptarnos a las circunstancias emocionales. Entonces, consiste en la habilidad para dejar fluir nuestras emociones y ser tolerantes ante los cambios; esto debe darse en diferentes contextos. En otras palabras, es el arte de ajustarnos emocionalmente a los acontecimientos que se presentan. Además, se trata de una habilidad difícil de practicar y conseguir, debido a que en la vida se están generando constantes cambios, y puede resultar agobiante descartar por sistema una buena solución para ir a por la mejor.

Empatía

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

es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social

Solidaridad con otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

Asertividad

Es una de las herramientas de la inteligencia emocional y nos permite expresar nuestras ideas y marcar nuestros límites sin generar tensión ni conflicto.

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

Es el arte de generar sentimientos y emociones con nuestras palabras. Esta puede emplearse en cualquier contexto y con cualquier persona, pero se vuelve especialmente útil en las relaciones interpersonales.

PERSONALIDAD SALUDABLE

CINCO PILARES

EXTRAVERSIÓN

SOCIABILIDAD. LOS EXTROVERTIDOS SUELEN SER VISTOS COMO "EL ALMA DE LA FIESTA" DENTRO DE LOS GRUPOS SOCIALES. SON PERSONAS QUE TIENEN UNA MAYOR INCLINACIÓN POR LOS CONTACTOS CON OTROS. JUNG DECÍA QUE SU INTERÉS SE VOLCABA SOBRE LOS OBJETOS EXTERNOS. LIDERAZGO. DADAS SUS HABILIDADES SOCIALES, LOS EXTROVERTIDOS TIENDEN A SER LOS LÍDERES DENTRO DE SUS GRUPOS. ESTO SE DEBE A SU CAPACIDAD DE INFUNDIR MOTIVACIÓN Y EMOCIONES SOBRE LOS DEMÁS.
BÚSQUEDA DE SENSACIONES. PARA ALGUIEN EXTROVERTIDO NO HAY NADA MEJOR QUE LAS NUEVAS EXPERIENCIAS. ES POSIBLE QUE ESTE TIPO DE PERSONAS DECIDAN INTENTAR DEPORTES EXTREMOS U OTRAS ACTIVIDADES SIMILARES.
PREFERENCIA POR SITUACIONES DE GRUPO. POR EJEMPLO, LOS EXTROVERTIDOS PREFIEREN PRACTICAR DEPORTES COLECTIVOS. UN ESTUDIO EVALUÓ EL RASGO DE EXTRAVERSIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE PRACTICABAN DEPORTES Y ESTUDIANTES QUE NO LO HACÍAN. LOS RESULTADOS REVELARON QUE LOS DEPORTISTAS MOSTRABAN UNA MAYOR TENDENCIA A LA EXTRAVERSIÓN (MALIK Y MALIK, 2018).

APERTURA A LA EXPERIENCIA

1. ORIGINALIDAD
POR LO GENERAL, LAS PERSONAS CON MUCHA APERTURA LA EXPERIENCIA TIENDEN A TENER UN ELEVADO NIVEL DE PENSAMIENTO CREATIVO EN CUANTO A LAS ACCIONES QUE REALIZAN.
2. IMAGINACIÓN
LAS PERSONAS IMAGINATIVAS TAMBIÉN SUELEN SER AQUELLAS QUE SALEN DE SU ZONA DE CONFORT A MENUDO, YA QUE SON CAPACES DE CREAR EN SU MENTE ESCENARIOS NUEVOS Y ORIGINALES EN LOS CUALES SE SIENTEN CÓMODOS Y POR LO GENERAL BUSCA EN LLEVAR ESTAS EXPERIENCIAS A LA PRÁCTICA EN UNO U OTRO SENTIDO.
3. CURIOSIDAD INTELLECTUAL
LA CURIOSIDAD POR EL CONOCIMIENTO EMPÍRICO, POR OBTENER NUEVAS RESPUESTAS ANTE PREGUNTAS QUE SOLEMOS HACERNOS, ES TAMBIÉN UNA CARACTERÍSTICA DE LAS PERSONAS QUE DEMUESTRAN APERTURA HACIA LOS CAMBIOS, YA QUE ESAS PERSONAS SUELEN BUSCAR LAS RESPUESTAS DIVERSOS MEDIOS QUE LAS LLEVAN A PONER A PRUEBA SU PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD.
4. INTERESES VARIADOS
LAS PERSONAS QUE PRESENTAN UN ABANICO EXTENSO DE INTERESES SUELEN TENER UNA TENDENCIA MAYOR A EXPERIMENTAR NUEVAS EXPERIENCIAS, CONSIDERANDO QUE LOS INTERESES QUE UNA PERSONA PRESENTA LA LLEVAN A ADQUIRIR UNA SERIE DE CONOCIMIENTOS RELATIVOS A ESTOS INTERESES.
5. CREENCIAS POCO CONVENCIONALES
UNA CARACTERÍSTICA ESENCIAL DE LAS PERSONAS QUE SON ABIERTAS A LAS NUEVAS EXPERIENCIAS ES QUE NO VAN SIEMPRE A FAVOR DE LA CORRIENTE, SINO QUE SUELEN TENER PENSAMIENTOS DISTINTOS EN RELACIÓN A LOS DE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS.
6. TOLERANCIA
LOS SUJETOS QUE PUNTÚAN ALTO EN CUANTO A LAS CARACTERÍSTICAS REFERENTES A LA APERTURA A LA EXPERIENCIA SON AQUELLOS QUE TAMBIÉN ACEPTAN MEJOR LAS DIFERENCIAS DE PENSAMIENTO DE LOS OTROS.
7. AUTOEVALUACIÓN
AQUELLOS QUE SON CAPACES DE HACER UN EJERCICIO DE AUTOEVALUACIÓN, Y PONER EN TELA DE JUICIO SUS PROPIAS CREENCIAS, LOGRAN ABRIRSE A NUEVAS FORMAS DE PENSAMIENTO QUE LES PERMITEN EXPERIMENTAR COSAS NUEVAS.
8. LOCUS DE CONTROL INTERNO
EL LOCUS DE CONTROL INTERNO SE REFIERE A LA PERCEPCIÓN DE LOS SUJETOS DE QUE LOS EVENTOS QUE LE OCURREN DEPENDEN PRINCIPALMENTE DE SÍ MISMO, Y NO DE SU ENTORNO. LAS PERSONAS QUE TIENEN DESARROLLADA ESTA CARACTERÍSTICA TIENDEN A PRESENTAR MAYORES POSIBILIDADES DE APERTURA A LOS CAMBIOS.
9. EMOCIONALIDAD
POR ÚLTIMO, LAS PERSONAS CON FACILIDAD DE APERTURA AL CAMBIO PRESENTAN A SU VEZ UN NIVEL ALTO DE EMOCIONALIDAD. ES DECIR, SON SUJETOS QUE NO TEMEN A LAS EMOCIONES FUERTES, NO SE RESGUARDAN DE LA POSIBILIDAD DE VERSE MOVILIZADOS POR ALGUNA EMOCIÓN.

AMABILIDAD

LA AMABILIDAD ES DESCRITA COMO LA TENDENCIA DE LAS PERSONAS A SER COMPASIVAS Y COLABORADORAS CON LOS DEMÁS. LAS PERSONAS CON ALTAS PUNTUACIONES EN ESTA DIMENSIÓN NORMALMENTE SON VISTAS COMO CÁLIDAS, AMIGABLES Y DIPLOMÁTICAS. CONFIANZA, FRANQUEZA, ALTRUISMO, ACTITUD CONCILIADORA, MODESTIA, EMPATÍA.

CONSCIENCIA

LAS PERSONAS SON DILIGENTES Y EJECUTAN JUICIOSAMENTE SUS RESPONSABILIDADES. SON EXTREMADAMENTE SERIOS EN SUS DEBERES Y SE APEGAN AL ORDEN Y LA DISCIPLINA. LAS PERSONALIDADES CONCIENZUDAS PREFIEREN PLANIFICAR Y TRABAJAR DURO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS ESTABLECIDOS. TIENEN MUCHA CONFIANZA EN SUS HABILIDADES Y CAPACIDADES Y ESTÁN SEGUROS DE QUE PUEDEN LOGRAR GRANDES COSAS.

NEUROTICISMO

SE DEFINE TÍPICAMENTE COMO UNA TENDENCIA HACIA LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN, LA DUDA Y OTROS SENTIMIENTOS NEGATIVOS. TODOS LOS RASGOS DE PERSONALIDAD, INCLUIDO EL NEUROTICISMO, EXISTEN DENTRO DE UN ESPECTRO: ALGUNAS PERSONAS SON MUCHO MÁS NEURÓTICAS QUE OTRAS.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD SALUDABLE

- ALTA APERTURA A SENTIMIENTOS
- BAJOS NIVELES DE HOSTILIDAD AGRESIVA
- MUCHA CALIDEZ
- EMOCIONES POSITIVAS
- CAPACIDAD DE SER DIRECTO

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD POCO SALUDABLE

- TENDENCIA A DEPRIMIRSE
- SENTIRSE VULNERABLE

AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

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.

SE ACTIVAN 12 ÁREAS DEL CEREBRO

LIBERAN SUSTANCIAS QUÍMICAS COMO LA DOPAMINA, LA OXITOCINA, LA VASOPRESINA, LA NORADRENALINA Y LA SEROTONINA.

- TRES FASES:
- LA LIMERENCIA (O ENAMORAMIENTO),
 - AMOR ROMÁNTICO (CONSTRUCCIÓN DE LAZOS AFECTIVOS)
 - AMOR MADURO.

GENITALIDAD

ASPECTO MÁS CORPORAL DE LA SEXUALIDAD

SEXUALIDAD

CONJUNTO DE FENÓMENOS EMOCIONALES Y DE CONDUCTA RELACIONADOS CON EL SEXO, QUE MARCAN DE MANERA DECISIVA AL SER HUMANO EN TODAS LAS FASES DE SU DESARROLLO.

EROTISMO

es el conjunto de estímulos sensoriales que exaltan e incentivan el acto sexual.
Es el arte de la insinuación amorosa mediante actitudes, juegos, la exhibición de zonas eróticas del cuerpo o la proximidad física sugestiva.

CONCLUSIÓN

La importancia de tomar una prueba para determinar los rasgos de personalidad dominantes reside en que puede ayudarnos a dirigirnos hacia aquellos cambios en nuestra conducta si fuera el caso, o a mejorar en cuanto a aquellas actitudes que queremos reforzar.

Si obtenemos un puntaje alto en conciencia, nos sabremos como personas diligentes. En el caso de los rasgos de personalidad "amabilidad" tendríamos como características la compasión y la colaboración con los demás.

También nos ofrece una mejor comprensión de nuestra propia personalidad. Existen también otros rasgos de personalidad, por lo que es importante explorar todas las dimensiones para conocernos mejor. Ninguna de las cinco dimensiones de personalidad es mejor que otra, sencillamente vivimos en una sociedad donde cada individuo es diferente del otro, lo importante es aceptarse a uno mismo tal cual somos, y si algo no nos agrada de nosotros; trabajar en ello, en búsqueda de una personalidad que nos agrade primero individualmente y posteriormente a las personas con las que nos relacionamos.

Por otra parte, si hablamos de una personalidad no saludable, tendríamos un trabajo un tanto más arduo, un proceso en que se vale y es necesario la ayuda y orientación de un profesional, alguien que nos dirija hacia aquello que queremos lograr en cuanto a nuestro desarrollo personal, es parte de la salud emocional que todos o por lo menos la mayoría buscamos tener.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA:

- 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/Schaffer.pdf>.

- 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

FUENTES ADICIONALES

- PÁGINAS CONSULTADAS DE INTERNET:

<https://epsibapsicologia.es/manejo-de-las-emociones/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/flexibilidad-emocional-la-clave-para-sentirnos-mejor/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/flexibilidad-emocional-la-clave-para-sentirnos-mejor/>

<https://www.unibarcelona.com/int/actualidad/noticias/que-es-la-educacion-emocional>

<https://bravetys.com/comunicacion-emocional-expresar-sentimientos-emociones/>

<https://bravetys.com/comunicacion-emocional-expresar-sentimientos-emociones/>

<https://psicologia.laguia2000.com/la-sexualidad/el-erotismo>

<https://lamenteesmaravillosa.com/extraversion/>

<https://psicologiaymente.com/personalidad/apertura-a-experiencia>

https://mygoodinterview.com/es/escrupulosidad/?frm_page=7

<https://www.psychologytoday.com/es/fundamentos/neuroticismo>

- VIBAEZA, J.(ANFITRIÓN) (JULIO 2015-PRESENTE) PSICOLOGIA Y EDUCACIÓN [PODCAST]. SPOTIFY.

<https://open.spotify.com/episode/64O0Ra1gWKIVKDuKz6yMvI?si=B-3PTGptQwqQf5tw>

- COVARRUBIAS, O.(ANFITRIÓN) (DICIEMBRE 2018-PRESENTE) MÁS SOBRE PSICOLOGIA [PODCAST]. SPOTIFY.

<https://open.spotify.com/episode/32fn2oFWf4LZjDx5gWQUbM?si=0b4c621081a0486e>