



Nombre del alumno: Ángel Rodolfo Jiménez

Deara.

**Nombre del profesor: Mtra. Yesica Dariana
Sánchez Sánchez**

Licenciatura: Ciencias de la Educación

Materia: Desarrollo humano.

Cuatrimestre: 6° Grupo: "A"

**Nombre del trabajo: Unidad III. Inteligencia
emocional. Unidad IV. Personalidad
saludable.**

Ocosingo, Chiapas 05 de Agosto del 2022.

UNIDAD III: INTELIGENCIA

EMOCIONAL



3.1 Características de la inteligencia emocional

- Establece relación fuerte con el desempeño académico y éxito profesional.
- 1. Origen del término: acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la universidad de Harvard Daniel Goleman 1995.
- 2. Inteligencia tradicional: mide por variables (coeficiente intelectual)
- 3 Capacidades emocionales adquiridas.
- 4 Reconocimiento y dominio de emociones.
- 5. Flexibilidad y adaptabilidad.
- 6. Empatía.
- 7. Educación de las emociones
- 8. Solidaridad.
- 9. Asertividad.
- 10. Capacidades para liderar



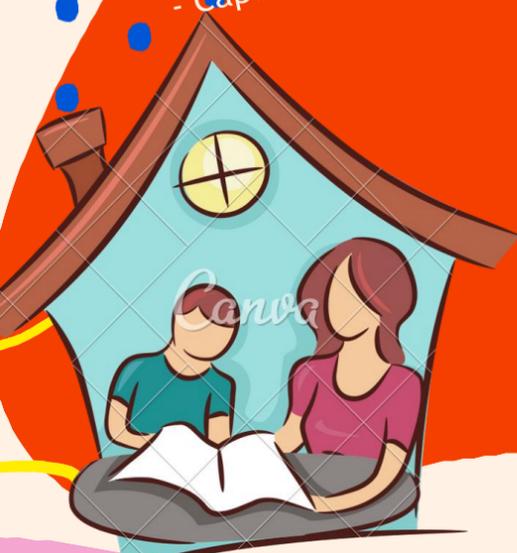
3.2

Comunicación emocional

Importancia

- Acto de transmitir mensajes, mínimo entre 2 personas.
- Transmisión de nuestras emociones a otras personas.
- Capaces de controlar nuestras emociones y de las demás

1. Evitar conflictos.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor y sentirá que nos conoce más.
3. La persona con la que estamos se abrirá y sincerará más.
4. Justificaremos nuestros actos.



3.3 Liderazgo

Teorías de liderazgo

Tener una visión, expresar clara y vigorosamente.

- Teoría del atributo
- Teoría del liderazgo acontecimientos
- Teoría del liderazgo transformador

Requiere:

- Personalidad
- Análisis
- Logro
- Interacción.

Aptitudes:

- Visión.

- Desarrollo de equipos.
- Resolución de conflictos
- Evaluación exacta y rápida de la situación.
- Capacitación/preparación.



Principios de liderazgo

- Conózcase a sí mismo y trate de mejorar.
- Sea técnicamente capaz.
- Asuma responsabilidad por sus acciones .
- Tome decisiones firmes y oportunas
- Predique con el ejemplo
- Use toda la capacidad de su organización .



- Liderazgo transformador.
- Estilos personales (habilidad y necesidad)

los 4 pares

1. Introversión/extroversión: adaptadas a la cultura.
2. Intuición/practicidad.
3. Sentimiento/Pensamiento.
4. Percepción/Juicio



3.4 Afectos.

3.4.1 Autoestima: confianza en la eficacia de la propia mente

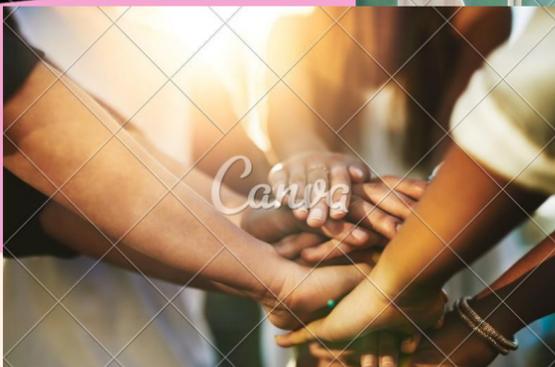


3.4.2 Respeto a sí mismo.
Respétate a tí mismo y los demás te respetarán



3.4.4 Promoción de una sana autoestima: basándose de pensamientos, experiencias y sentimientos.

1. Vivir el presente.
2. Tener una visión positiva.
3. Aceptar que se está en continuo desarrollo.
4. Aceptarse a sí mismo.
5. Ser responsable, no culpable.
6. Reconocer los logros y capacidades.
7. Salir de nuestra zona de confort



3.4.3 Pilares de la autoestima (Branden):

- 1.- Vivir concientemente.
2. Aceptarse a sí mismo.
- 3 Autorresponsabilidad.
4. Autoafirmación.
5. Vivir con propósito
6. Integridad personal



Unidad IV. Personalidad saludable

4.1 Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona

- Se crea a partir de 5 pilares: Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.
- Definen si la actitud de un paciente saludable, fomenta felicidad y éxito.



4.2 Amor, genitalidad y erotismo.

- Un impulso y una motivación más que una motivación.
- La psicología del amor y su relación con las drogas: el amor modifica el cerebro e induce cambios en nuestro sistema nervioso central. Activa un proceso bioquímico que inicia el córtex.
- Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor: la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo

4.2.1 Amor



- Hace referencia al aspecto corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (femeninos y masculinos)
- La sexualidad influye sobre procesos fisiológicos y psicológicos.



4.2.2 Genitalidad



4.3 Erotismo

- El eros freudiano: la sexualidad y la cultura. El eje problemático del erotismo postulado por Marcuse.
- Proviene de la teoría freudiana y es reelaborado en su obra en sintonía con algunas categorías del marxismo.



El imaginario marcusiano de emancipación.

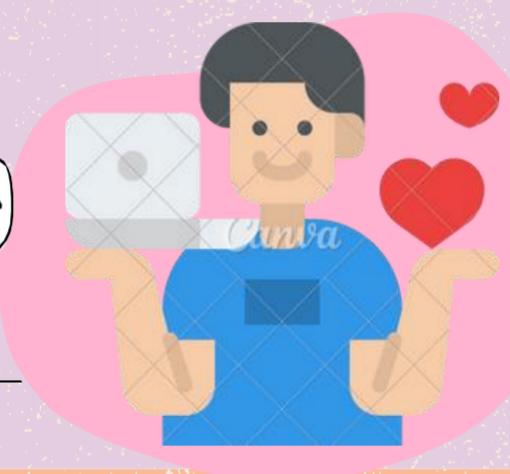
- Marcuse suponían un fin programático: facilitar la emergencia de una subjetividad revolucionaria.
- El sistema de administración prestablecía los deseos, metas y aspiraciones requeridos socialmente.
- En sus relaciones eróticas ellos cumplen sus compromisos



4.4 Desarrollo humano y trascendencia

Es la armonía entre vida interna y la vida exterior, creencia de la vida humana.

- Es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida y esforzarse para llegar a sus metas.



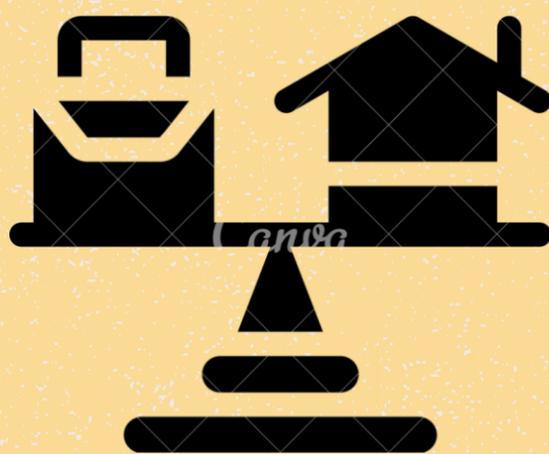
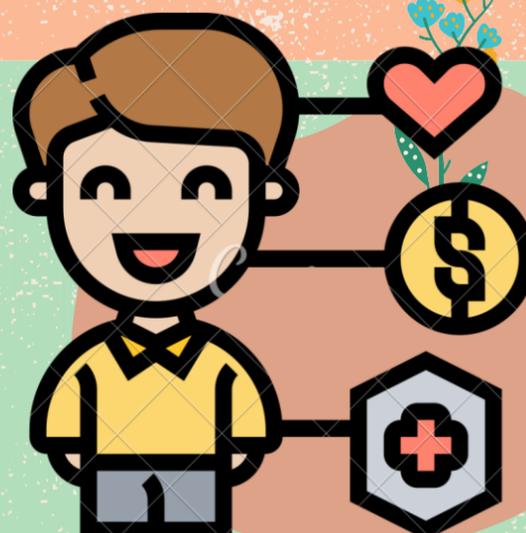
Mucha gente no sabe la razón fundamental de su vida, vive por vivir por lo que le dicen que tiene que vivir.

- Se puede vivir la vida sin nunca estar despiertos.
- Se trata de eliminar todo lo malo que está adentro de nuestra cabeza

Trascendencia humana, está unida el hombre con la naturaleza.

4.4.1 Trascendencia humana

- Capacidad humana por excelencia, aptitud que tiene por decidir sus acciones, elegir calidad de vida, cambiar el punto de vista



4.4.2 Características de la persona trascendente

- Una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.
- Es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.
- Tiene la tendencia de atraerse mutuamente
- Son personas soñadoras que se adaptan a la realidad pero sin llegar a aceptarse por completo como parte de ella



CONCLUSIÓN.

Concluyendo esta actividad ejecutada, hablaremos primeramente de unidad III, el contenido de esta unidad se habla de la inteligencia emocional, prácticamente es un tema que lo vivimos en el trayecto de nuestras vidas, de cómo nos estamos incluyendo a la sociedad, en su cultura, tradición, tecnología, prácticamente en diferentes ámbitos, que no influya a seguir cambiando, mejores aspectos en el que podamos lograr y mantener nuestra personalidad aceptable tanto para nosotros y la sociedad, mucha de ellas llegando al mundo somos un ser humano en donde a nuestro nivel de desarrollo vamos obteniendo capacidades, habilidades, experiencias, en otras cosas más, que gracias a ello vamos aprendiendo y el aprendizaje no tiene límite, acordemos que podemos liderar nuestro estilo de vida, pensamientos, emociones, sentimientos, es algo personal que cada quien viva su vida tal y como considera lo correcto, pero también el liderazgo hace referencia en el ámbito laboral, donde por ser el mejor, un buen rendimiento, mayor conocimiento, mayor capacidad y habilidad es el que lidera y manipula a sus compañeros, aprendí que la sana autoestima no esperamos de nadie sino de nosotros mismos, si el estilo de vida queremos mejor, nosotros debemos mejorar y buscar la adecuación que nosotros deseamos.

En la unidad IV, habla de la personalidad saludable, que va muy de la mano con la unidad que se mencionó anteriormente, son temas es de la vida cotidiana, cambios, mejoras, trascendencias, muchos de los cambios en nuestra vida es por buscar una calidad de vida mejor, donde podamos proponer metas y tratar de lograrlos incluso hasta mejores cosas, que todas las actividades laborales, domésticas, son tan diferentes que no todos ni todas podemos manipularlas, pero si hace el esfuerzo y el intento de seguro se logrará lo mucho o poco pero estamos generando más aprendizajes, nuevas experiencias en el que quizá la próxima la podamos hacer mejor. A mi comentario son temas muy relevantes porque vivimos de a diario, el trabajo de nuestra personalidad y autoestima es algo que nos cuesta cambiar y mejorar.

FUENTE BIBLIOGRÁFICA

Universidad del sureste. “Unidad III. Inteligencia emocional”.
“Unidad IV. Personalidad saludable”. *Desarrollo Humano*.
Ocosingo, Chiapas. Mayo-Agosto 2022. Pp. 43-69, 70-91.