

A large, dark blue version of the UDS logo is centered on the page. It consists of a stylized graphic of three curved lines on the left, followed by the letters 'UDS' in a large, bold, sans-serif font, and the words 'Mi Universidad' in a smaller font below it.

Nombre del Alumno: Carlos Robinson Sánchez López

Nombre del tema: Súper Nota unidad III. Inteligencia emocional y IV. Personalidad saludable

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Ciencias de la Educación

Cuatrimestre: Sexto

Lugar y Fecha de elaboración: Ocosingo, Chiapas a 05 de agosto del 2022

III. INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



ORIGEN DEL TÉRMINO

Surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor y profesor de universidad Daniel Goleman.

LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

Es aquella que se mide por variables duras, donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual.

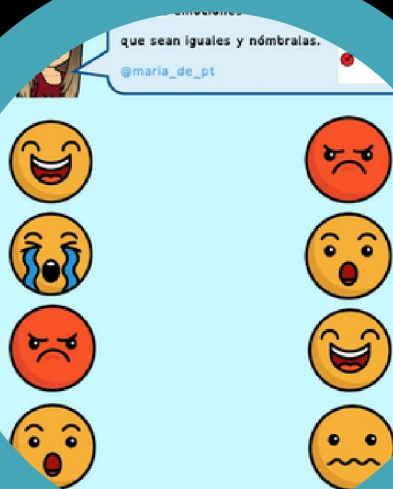


CAPACIDADES ADQUIRIDAS

La inteligencia emocional es un aprendizaje pa a lo largo de toda la vida

RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

Reconocer las propias opiniones y dominarlas



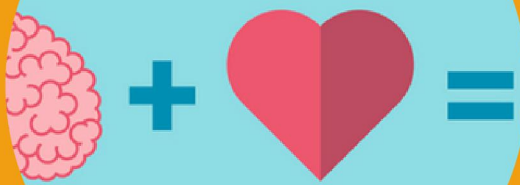
FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

Control de emociones, enfrentar diferentes desafíos cotidianos, saber reconocer y comprender más allá de lo que se expresa.

EMPATÍA

Capacidad de ponerse en el lugar del otro, vivir lo que la otra persona siente.





EDUCACIÓN DE EMOCIONES

Reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc,) y transformarlos en sentimientos positivos

SOLIDARIOS CON OTROS

Solidaridad emocional, la contención o la palabra que la otra persona necesita



ASERTIVIDAD

Reconocer aquello que desea y sabe como lograrlo puesto que tiene un equilibrio en sus emociones

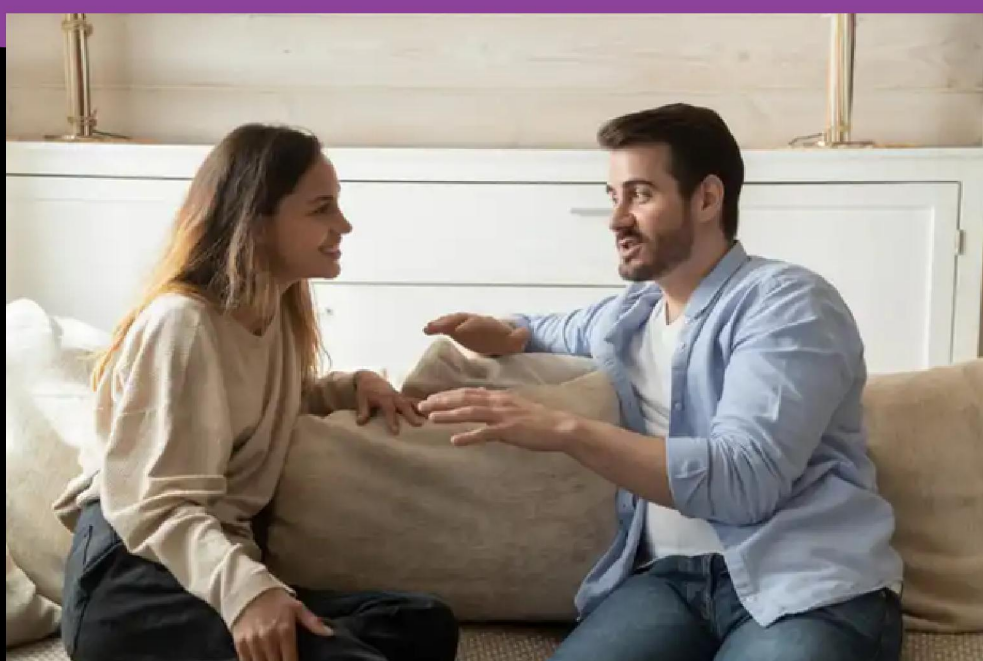
CAPACIDAD DE LIDERAR

Busca solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas



COMUNICACION EMOCIONAL

Transmitir correctamente un mensaje entre personas. sin alterar los momentos.



LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION EMOCIONAL

¿QUE HACER?

Evitar conflictos y discusiones
Hablar sinceramente
Justificar mas nuestros actos

1.



2.

LIDERAZGO

Personalidad
Criterio perceptivo
Logro
Habilidades
Visión
Capacitación



3.

AFECTOS

EL aprecio que tiene una persona hacia la otra, de sentir admiración o afición por ellas.



4.

AUTOESTIMA

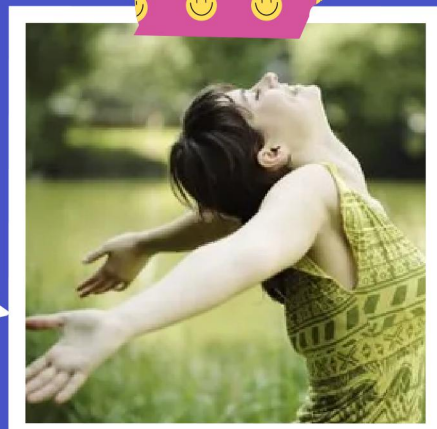
Confianza en nuestra capacidad de pensar y nuestro derecho a triunfar



5.

RESPECTO A SI MISMO

Respétate a ti mismo y los demas te respetarán, no comparar nuestras habilidades y capacidades



6.

PILARES DE LA AUTESTIMA

Vivir conscientemente
Aceptarse a si mismo
Autorresponsabilidad
Autoafirmación
Vivir con propósito
Integridad personal

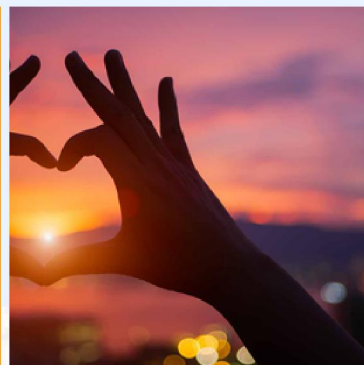


IV. PERSONALIDAD SALUDABLE



AMOR

Es un impulso y una motivación mas que una emoción



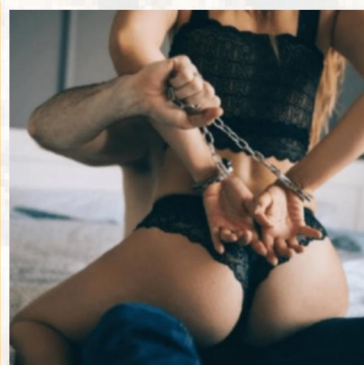
GENTILIDAD

Atención hacia el otro a través del afecto la comunicación y la duración.



EROTISMO

Conductas y actitudes manifiestas que incitan en la interacción y actividad sexual



DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

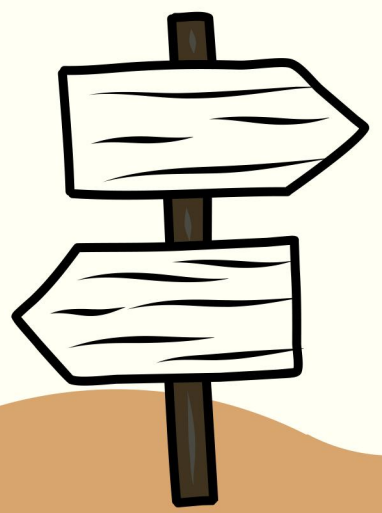
Armonía entre la vida interna y la vida exterior, donde se trata de eliminar todo lo malo que hay en nuestra cabeza



Explora Trascendencia humana



Capacidad humana
por excelencia



Elige su calidad de vida
y decide sobre sus
acciones



Posibilidad de crear
su estado interior



Deseo de superación,
entender las cosas que
tiene es para él y por él



Características de la persona trascendente

Habilidad de hacer realidad sus sueños



Fijación de metas para alcanzar lo planeado

Metas bien comune

Acabar una carrera, conseguir un trabajo, ser ascendido a un puesto comprarse auto



Un trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible

CONCLUSIÓN

En conclusión podemos saber que la inteligencia emocional se convierte en el punto clave que promueve, a que las relaciones e interacciones se realicen con éxito y además resulten beneficiosas para todas las partes involucradas, aminorando la presencia del estrés y aspectos negativos como la ansiedad, la ira y la depresión.

Varios estudios han determinado que el éxito depende de varios factores adicionales a la capacidad intelectual y destreza técnica, ya que la estabilidad emocional permite a la persona tener un mayor gozo de vida y esto permite ir por la vida, con certeza y alegría ya que las personas con mayor dominio emocional, enfrentan adecuadamente las demandas de sus roles laborales, aminorando la presión psicológica, generan y mantienen relaciones interpersonales de calidad, cuentan con un firme soporte social y capacidad constante para atender y resolver problemas y retos de manera racional y objetiva a si mismo permite obtener un liderazgo ya que conducen al cumplimiento de metas.

Por otra parte la vida saludable es el tipo de persona que posee, calidez, emociones positivas, amor, como también la relación y los lazos afectivos que vamos creando, donde se llega a los de sentimentalismos y se crea relaciones amorosas, que es parte de la vida de todos los seres humanos, ya que tienden a pasar en ello, por lo que la personalidad donde se conquista, se hace, se construye.

BIBLIOGRAFÍA

Antología. Desarrollo humano. Unidad III. "Inteligencia emocional" y IV. "Personalidad saludable". Ocosingo Chiapas. Mayo-Agosto 2022. Pp.43 -91.