



**Nombre del alumno:** ANGEL IVAN HERNANDEZ ENCINO

**Nombre del profesor:** YESICA DARIANA SANCHEZ SANCHEZ

**Licenciatura:** EN CIENCIAS DE LA EDUCACION

**Materia:** DESARROLLO HUMANO

**Nombre del trabajo:** SUPER NOTA

Ocosingo, Chiapas a 04 de agosto 2022

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



- Concepto clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas
- Considera las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental
- Ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente sobre nuestras emociones y los estados emocionales



## Teorías de la inteligencia que querían comprenderla desde ópticas diferentes

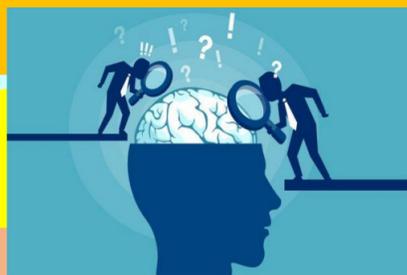
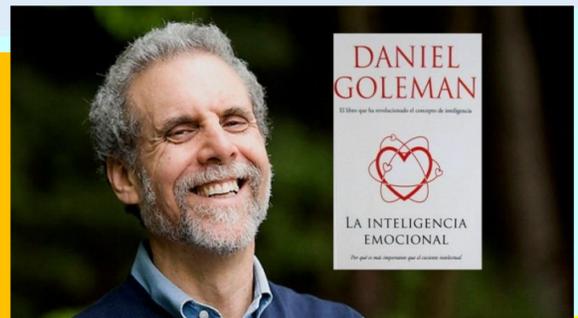
- Teoría Múltiple de Howard Gardner
- La teoría de Raymond Cattell: explicaba las diferencias entre Inteligencia fluida y cristalizada, o la Inteligencia Emocional



## Características

### Origen del término

- Surge como un concepto novedoso acuñado del escrito Daniel Goleman quien escribió un libro titulado "la inteligencia emocional".
- Su libro explicaba como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas.



### La inteligencia tradicional

- Aquella que se mide la capacidad de la persona, determinada por un coeficiente intelectual.
- Indica cuán inteligente posee una persona.

### Las capacidades emocionales adquiridas

- No son innata.
- Sino es aprendida a lo largo de toda la vida de la persona.
- Es medida por la inteligencia emocional.



### Reconocimiento y dominio de emociones

- ✚ Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer sus propias emociones y dominarla.

### Flexibilidad y adaptabilidad

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el:

- ✓ Control de las emociones.
- ✓ Una alta flexibilidad.
- ✓ Adaptabilidad a los cambios imprevistos.



### Empatía

Es la capacidad de:

- ❖ Ponerse en el lugar de la otra persona.
- ❖ Vivenciar lo que la otra persona siente.
- ❖ Comprender emocionalmente lo que le sucede a la otra persona

### Educación de las emociones

- Reeducar aquellas emociones dañinas: (sentimientos de rencor, ira, odio) transfórmalas en positivas.



### Solidaridad con otros

- ✚ No sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino solidaridad desde lo emocional.



### Asertividad

- Aquella persona que reconoce lo que desea y sabe cómo lograrlo
- Sus emociones no le dominan si no que las utiliza para beneficio.



### Capacidades para liderar

- Busca la solución de los problemas.
- Transmite calma y serenidad al resto de las personas

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Es la transmisión de nuestras emociones hacia otras personas.



## LIDERAZGO

Aptitudes que requiere liderar:

- Personalidad
- Análisis
- Logro
- Interacción

También incluye

- ✓ Visión
- ✓ Habilidad de liderazgo



## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

**Pau Navarro** menciona que existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

- ✓ Evitar conflictos y discusiones
- ✓ Nuestro interlocutor empanzará mejor con nosotros
- ✓ La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más
- ✓ Justificaremos más nuestros actos



# Tres Teorías de Liderazgo

### Teoría de Grandes Acontecimientos:

- Genera cualidades para ser líder.



### Teoría del Atributo:

- Es un líder natural.

### Teoría del Liderazgo Transformador:

- se decide ser líder aprendiendo destrezas



## ONCE PRINCIPIOS DE LIDERAZGO

- Conózcase a sí mismo y trate de mejorar
- Sea técnicamente capaz
- Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones
- Tome decisiones firmes y oportunas
- Mantenga informada a las personas.
- Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás



- Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan
- Prepare a sus empleados como un equipo
- Use toda la capacidad de su organización
- Predique con el ejemplo
- Conozca a sus empleados y vele por su bienestar

### ¿Liderazgo es Influencia?

Según el Diccionario de la Herencia Americana liderazgo es:

- ✓ El conocimiento, las actitudes y las conductas utilizadas para influir sobre las personas para conseguir la misión deseada.



### Liderazgo Transformador

- Enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas
- Tiene un efecto unificador positivo en un grupo de personas

Incluye

- Visión
- Planificación
- Comunicación
- Acción creativa

### Estilos Personales

- ✓ Se refiere a nuestra habilidad y necesidad de usar un estilo propio que responda a las necesidades de una situación
  - Sus cuatro partes
    - Introversión/Extroversión
    - Intuición/Practicidad
    - Sentimiento/Pensamiento
    - Percepción/Juicio



### AUTOESTIMA

- Es parte de la identidad personal.
- Consiste en valorar y reconocer lo que uno puede llegar a ser.
- Es la confianza de la mente en la capacidad de pensar, tomar decisiones de vida y búsqueda de la felicidad.

Según Enrique Rojas existen cuatro elementos básicos:

- ✓ Físicos
- ✓ Psicológicos
- ✓ Sociales
- ✓ Culturales

### AFECTOS

- ❖ Incluye sentimientos de placer y displacer.
- ❖ Funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.
- ❖ Pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestras vidas.





## RESPECTO A SI MISMO

- Tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana.
- Reconocer que nuestro cuerpo es valioso, parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia de otros.
- Visto de forma holística e íntegra.

### Conlleva

- Autocontrol
- Equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones
- Habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

### Branden propuso 6

- ✓ Vivir conscientemente
- ✓ Aceptarse a sí mismo
- ✓ Autorresponsabilidad
- ✓ Autoafirmación
- ✓ Vivir con propósito
- ✓ Integridad personal



## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La psicología revela 10 claves:

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- Hacer deporte



# PERSONALIDAD SALUDABLE

## LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA

La personalidad se crea a partir de cinco pilares:

- Extraversión
- Apertura a la experiencia
- Amabilidad
- Consciencia
- Neuroticismo



## ¿CÓMO ES UNA PERSONALIDAD SALUDABLE?

- ✓ Alta apertura a sentimientos
- ✓ Bajos niveles de hostilidad agresivo
- ✓ Mucha calidez
- ✓ Emociones positivas
- ✓ Capacidad de ser directo

## AMOR

Investigaciones concluyen que:

- El amor es un impulso y una motivación más que una emoción



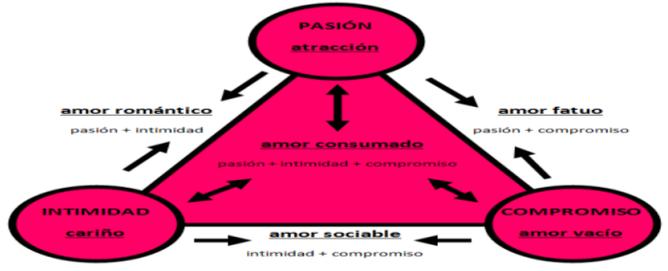
## La psicología del amor y su relación con las drogas

- Las dos áreas que activa: núcleo caudado y el área tegmental ventral.
- Sustancias químicas que se libera: la dopamina, oxitócina, vasopresina, noradrenalina o la serotonina.
- Los diferentes tipos de amor activas diferentes zonas del cerebro.

## AMOR ROMÁNTICO

Sus tres fases:

- ✓ La limerencia o enamoramiento.
- ✓ Amor romántico: (construcción de lazos afectivos).
- ✓ Amor maduro.

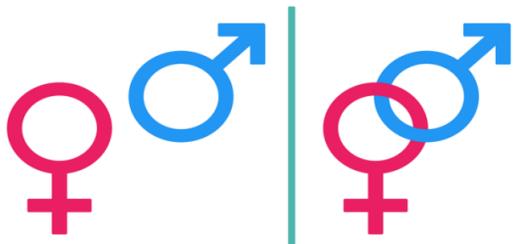


## Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor

- ❖ Cambian nuestros pensamientos y nuestra conducta cuando alguien nos conquista.
- ❖ Cambia nuestra percepción del mundo.

## GENITALIDAD

- Referente al aspecto más corporal de la sexualidad.
- centrando en los genitales: masculinos y femeninos.



## LA SEXUALIDAD

- Conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas.
- Influida por factores:

- ✓ Biológicos
- ✓ Psicológicos
- ✓ Sociales
- ✓ Económicos
- ✓ Políticos
- ✓ Culturales



- ✓ Éticos
- ✓ Legales
- ✓ Históricos
- ✓ religiosos
- ✓ espirituales

## EROTISMO

- Identifica con el placer
- Cumple una función psicoafectiva
- Provocado por el deseo sensual de la:

- Imaginación
- Fantasía
- Estimulación sensorial



## El imaginario marcusiano de emancipación

Transformar el sexo en negocio y en propaganda.



## TRASCENDENCIA

- ✓ Es la armonía entre la vida interna y la vida exterior
- ✓ La Aptitud que tiene de decidir las acciones
- ✓ Elegir la calidad de vida que se desea
- ✓ El entendimiento del centro del ser, y la personalidad.
- ✓ Se puede ver como algo espiritual



## TRASCENDENCIA SUBJETIVA

- ✓ Aquella que se vincula con el ser individual finito



## CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

- Habilidad de hacer realidad sus sueños
- La mayor parte son niños

Los trascendentes se dividen en dos:

1. Trascendentales formado: depende de la crianza
2. Trascendentales natos: no depende de su crianza



## Conclusión

En este trabajo abordamos unos temas muy importantes la primera fue la inteligencia emocional la cual nos ayuda a comprender como podemos aprovechar nuestras emociones en las diversas situaciones que se nos presente en nuestra vida cotidiana, las emociones son aprendidas a lo largo de la vidas. Las emociones hay que aprenderlas a controlar y no que nos controlen a nosotros ya que al controlarlas podremos elegir cual utilizar en las diversas situaciones que se nos presenta y no reaccionar de manera impulsiva, saber adaptarlos a los cambios repentinos. Saber ser solidarios y empáticos con otros para ayudador a salir adelante no solo en lo material y económico sino también en la cuestión emocional.

Si se logra dominar las emociones podremos ayudar a otras personas que pasen por situaciones difíciles, también podríamos hacer lideres ya que podremos ayudar, buscar soluciones a los diversos problemas surgidos, lograr las metas propuesta con ayuda de otras personas que depende de alguien para salir adelante,, también hay que sabernos querer tal cual somos sin importar los defectos que tengamos, lo que la gente diga de nosotros, eso nos ayudara para salir adelante, tendremos un autoestima elevado que nos impulsara a cumplir nuestras metas o lo que nos propongamos con o sin ayuda de otros.

En el segundo tema abordado fue la personalidad la cual se crea a partir de la interacción con otras personas la cual puede surgir amistades, noviazgos etc. interactuar con las demás personas es parte esencial para poder estar bien emocional y psicológicamente, ya sea salir a hacer algún deporte, salir a pasear otro factor que influye en la vida del ser humano es la sexualidad que es indispensable en las parejas para llevar bien una relación al fortalecerlas y parte fundamental para la reproducción humana, pero a lo largo de la vida han surgido muchas cosas relacionadas con esta, un ejemplo el erotismo la cual es mal vista por la sociedad y otro que ha impactado fuertemente son las publicidades las cuales usan el sexo para vender sus productos, en un futuro cercano hablar de sexualidad en la sociedad será algo normal porque las escuelas de hoy en día se enseña sobre la sexualidad humana desde los niveles básicos, la cual para ellos en un futuro no será un tabú como hoy en día se percibe.