

ASIGNATURA: DESARROLLO HUAMNO

TEMAS: (INTELIGENCIA EMOCIONAL) (PERSONALIDAD SALUDABLE)

**BIBLIOGRAFIA: ANTOLOGIA UDS (DESARROLLO HUMANO)
(PAG.43-91)**

ALUMNO: HEBER ABIMAEEL CRUZ PEREZ

CAP: CIENCIAS DE LA EDUCACION 6° CUTRIMESTRES
GRUPO: A

DOCENTE: LIC. YESICA DARIANA SANCHEZ SANCHEZ

INTELOGENCIA EMOCIONAL



Es un 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.



¿En qué consiste?

Establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional.

CARACTERÍSTICAS

1 Origen del término

Surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995

2 La inteligencia tradicional

Aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI

3 Las capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

4 Reconocimiento y dominio de emociones

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

8 Solidaridad con otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

5 Flexibilidad y adaptabilidad

El control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

7 Educación de las emociones

Reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

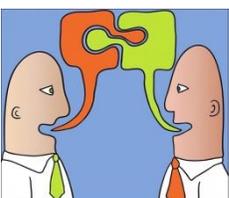
10

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.

9 Asertividad

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.



Considera siempre un plan B

COMUNICACIÓN EMOCIONAL



Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.



Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente.

El otro nos conocerá más profundamente.
Hablar de nuestras emociones permite que

Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos.

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo

LIDERAZGO

La **esencia** misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión.

El liderazgo requiere:

- **Personalidad:** entusiasmo, integridad, auto-renovación.
- **Análisis:** fortaleza, criterio perceptivo.
- **Logro:** rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- **Interacción:** colaboración, inspiración, servicio a los demás.
- **Habilidades de liderazgo:** los líderes poseen atributos (creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas)
- **Visión:** los líderes tienen la capacidad de incrementar la productividad en las áreas más necesitadas de mejoras.
- **Desarrollo de equipos:** los líderes desarrollan equipos de alto rendimiento que se unen para colaborar en una misión o meta común.
- **Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes:** los líderes pueden efectivamente resolver desacuerdos y conflictos.
- **Evaluación exacta y rápida de la situación:** los líderes asumen la responsabilidad cuando la situación lo demanda y hacen que las cosas correctas se hagan a tiempo.



Tres Teorías de Liderazgo

Teoría del Atributo: algunas veces los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo, aunque esto no es común.

Teoría de Grandes Acontecimientos: una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.

Teoría del Liderazgo Transformador: las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo. Ésta es la teoría más aceptada hoy y es la premisa en la que se basa este manual.



La **confianza** depositada en un liderazgo sólido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización.



AFECTOS

Los **afectos** fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.

Una **actividad** cognitiva y evaluativa que funciona consiente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento.



AUTOESTIMA

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.



La autoestima “se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

PERSONALIDAD SALUDABLE



La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y



Los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

AMOR

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



El amor romántico tiene tres fases:

Son: la limerencia (o enamoramiento), Amor romántico (construcción de lazos afectivos) Y amor maduro.

Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

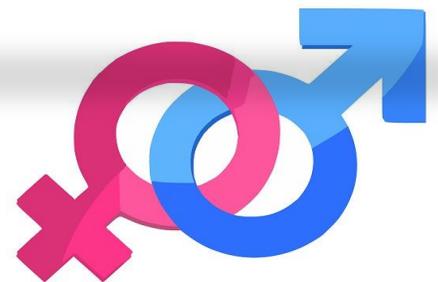


GENTALIDAD

La alquimia del amor y la lujuria, explica que no cualquiera puede hacernos sentir esta mágica sensación, pero cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo.

La sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo.

La sexualidad requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.



EROTISMO

Es un fenómeno humano por excelencia;

Se expresa de manera diferente según la cultura y la psicología de los sujetos;

Expresa la dimensión simbólica y afectiva de la sexualidad humana;

No implica necesariamente la consumación del acto carnal;

Se alimenta de la imaginación, la fantasía y la memoria;

Usa diversos recursos para la estimulación como la palabra, el vestuario, la gestualidad, los aromas y/o las sensaciones;

Facilita el proceso de seducción;

El erotismo es la provocación del deseo sensual por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial. Se identifica con el placer.

estimulación sensorial. Se identifica con el placer.



El erotismo pone en evidencia que la sexualidad humana **es un fenómeno** complejo, conformado por un universo simbólico, afectivo y psicológico. Esta cumple una función psicoafectiva.

DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico,

La trascendencia es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas.

||6891 a 212 m6792?

Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido para él.

