



**Nombre del alumno: mileydi del rosario Jiménez Trujillo**

**Nombre del profesor: Yesica dariana Sánchez**

**Licenciatura: ciencias de la  
educación**

**Materia: desarrollo humano**

**Nombre del trabajo: súper nota**

Ocosingo, Chiapas a 25 de Julio de 2022l

## INTELIGENCIA EMOCIONAL



La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas



De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento

Así pues, la Inteligencia 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

### Inteligencia Emocional: ¿en qué consiste?

La puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional



### Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día

Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

#### HABILIDADES

1. HABILIDAD DE CONTROLAR IMPULSOS Y EMOCIONES

2. CAPACIDAD DE RECONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES

3. CAPACIDAD DE RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

4. HABILIDAD PARA CONSTRUIR BUENAS RELACIONES

#### BENEFICIOS

Buena toma de decisiones, compromiso y adaptabilidad.

Autoconfianza y capacidad para reconocer fortalezas y debilidades.

Empatía alta y capacidad de entender las dinámicas sociales.

Buena comunicación, capacidad para motivar, trabajo en equipo y buena gestión de conflictos.

OBERLO

### Origen del término

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

### La inteligencia tradicional

La inteligencia tradicional, aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI

Por tanto fue, a partir de la década del 90 que se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito

### CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Autoconciencia

Autorregulación

Motivación

Empatía

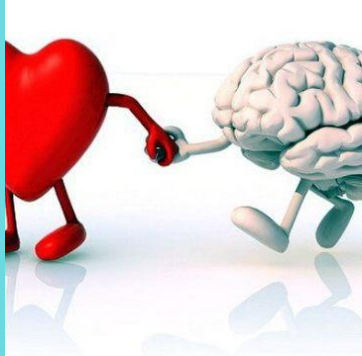
Habilidad social



SEGÚN DANIEL GOLEMAN

### Las capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas



### 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

### Flexibilidad y adaptabilidad

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos



### Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que sin embargo una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determina la otra persona siente

### Educación de las emociones

Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional 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



**EL VALOR DE  
LA SOLIDARIDAD**

La solidaridad es un valor que siempre suma para el bien de la sociedad.



FRASESCONEMOCION.COM

### **Solidaridad con otros**

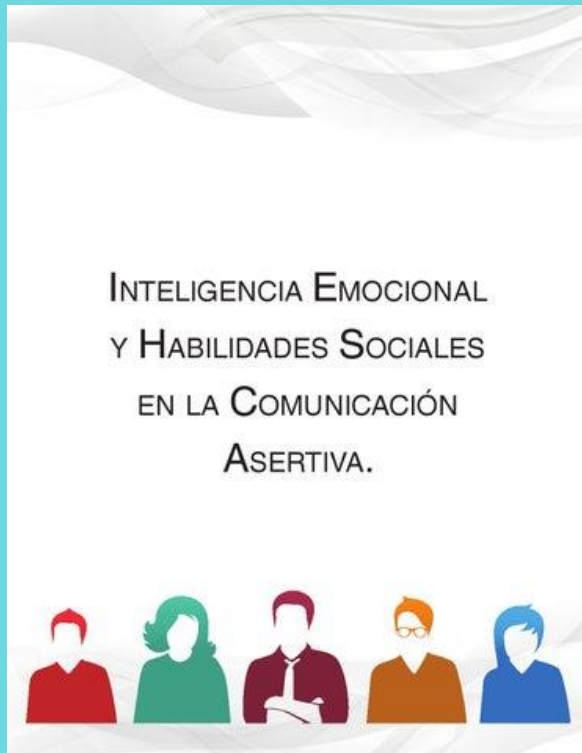
Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros

### **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

### **Asertividad**

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



### COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación 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 comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas

Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás

En el ámbito político, laboral o empresarial, aprender a comunicarse de forma emocional puede ayudar a vender más productos, convencer a más público, conseguir votantes, o acabar la entrevista de trabajo con un contrato firmado

Así pues, la comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria o una única persona que está pendiente de lo que decimos

## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Evitar conflictos y discusiones, Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más, La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más, Justificaremos más nuestros actos

## LIDERAZGO

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

Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones

## Tres Teorías de Liderazgo

Teoría del Atributo, Teoría de Grandes Acontecimientos, Teoría del Liderazgo Transformador,

Cuando las personas le están decidiendo que lo respetan como líder, no están pensando en sus atributos

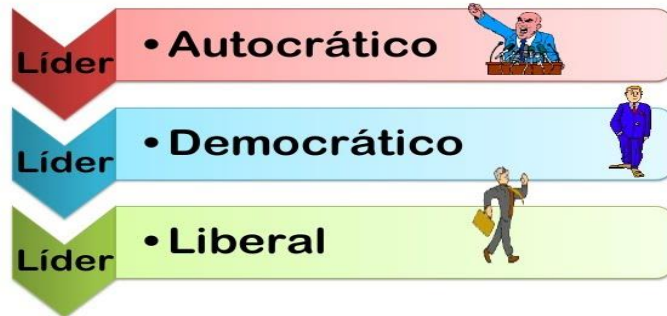
Los buenos líderes tienen una personalidad honorable, son flexibles en su estilo personal y de liderazgo, y han puesto la misión de la organización por encima de su propio interés y reconocimiento personal

## Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

La confianza depositada en un liderazgo sólido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización. La comunicación efectiva por parte del liderazgo en tres áreas cruciales es importante para ganar la confianza de la organización y de los asociados



## TIPOS DE LIDERAZGO



## Estilos de Liderazgo



Departamento de Promoción Política de la Mujer  
Tribunal Supremo Electoral

### Los Cuatro Pares

Esta teoría sugiere que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad

### Estilos Personales

Sin embargo, los estilos preferidos no son la mejor manera de responder a una situación o a una persona en particular

### Intuición/Practicidad

La persona intuitiva prefiere las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y lo nuevo, y se aburre con los pequeños detalles, lo concreto y lo actual, y los hechos ajenos a los conceptos

### Sentimiento/Pensamiento

El tipo sensitivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos y las cosas basadas en empatía, calidez y valores personales

### Percepción/Juicio

El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir

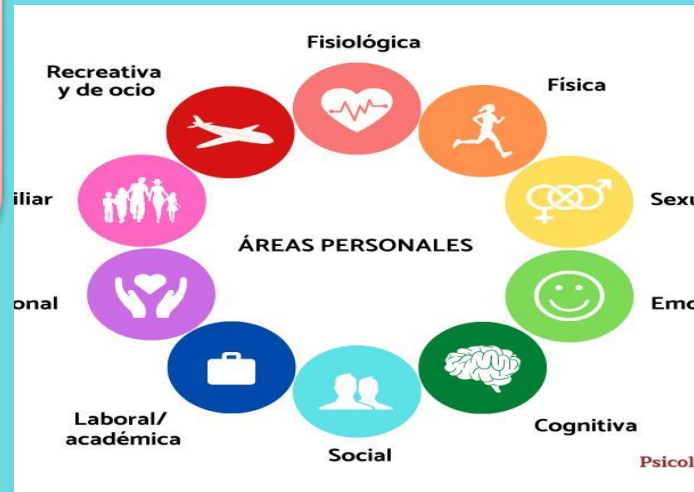
### Introversión/Extroversión

La introversión y extroversión expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo



## PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES ÁREAS DE RELACION DE LA PERSONA

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neocriticismo



Creemos que nuestros resultados tienen implicaciones prácticas. Tanto para la investigación como para la evaluación de una personalidad funcional

## ¿Cómo es una personalidad 'saludable'?

Entre 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

Para llegar a sus conclusiones, los investigadores dividieron su estudio en dos etapas

## AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas



De hecho, las investigaciones recientes concluyen que el amor es un impulso y una motivación más que una emoción

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

Hasta hace tan solo unos años se trataba el amor como una emoción, pero a pesar de que en momentos puntuales pueda parecerlo, tiene muchas características que lo diferencian de éstas (las emociones)

A raíz de los estudios de Helen Fisher, una antropóloga, bióloga e investigadora del comportamiento humano, la comunidad científica dio más peso a la idea de que el amor es un impulso y una motivación, puesto que los resultados de su investigación confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas



## Genitalidad

- Aspecto más corporal de la sexualidad, centrando en los genitales (masculinos y femeninos).
- Concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico-fisiológico de los órganos genitales o reproductores, entendiendo principalmente: el pene en el varón y la vagina en la mujer.



## GENITALIDAD

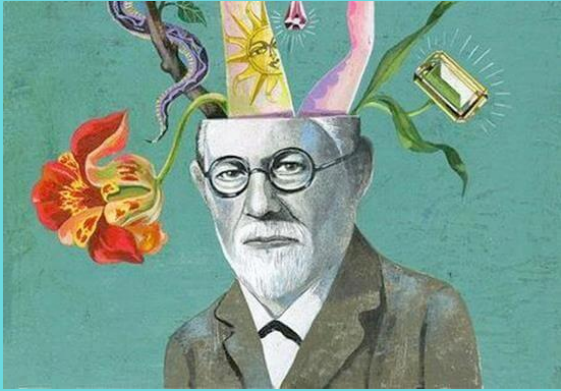
La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos)

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: "Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida

Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales

Cuando hablamos de sexualidad, entendemos la unión de dos personas que unen sus genitales



## EROTISMO

El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura El eje problemático del erotismo, tal como es postulado por Marcuse, proviene de la teoría freudiana y es reelaborado en su obra en sintonía con algunas categorías del marxismo

Para Freud, la civilización se asienta en vínculos libidinales entre los individuos que se extraen a la sexualidad, “pues ni la necesidad por sí sola ni las ventajas de la comunidad de trabajo bastarían para mantenerlos unidos” (Freud, 1986).

Civilización y sexualidad se oponen en la medida en que la primera exige vínculos de comunidad mediante lazos amistosos, que ponen en juego “la máxima cantidad posible de libido con fin inhibido”, mientras que la segunda supone “una relación entre dos personas, en las que un tercero sólo puede desempeñar un papel superfluo o perturbador”

En este proceso, además, los papeles de los varones y de las mujeres, para Freud, se distinguen

Las mujeres, entonces, viéndose relegadas “a segundo término”, adoptan una actitud hostil frente a la cultura y “no tardan en oponerse a la corriente cultural, ejerciendo su influencia dilatoria y conservadora”. En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer

# Las tres Dimensiones del ★ Ser Humano (Pensar, Sentir y Actuar) ★



“Mucha gente no sabe la razón fundamental de su vida. ¡Vive!... por vivir. Vive por lo que le dicen que tiene que vivir

## 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

“Se puede vivir la vida, sin nunca estar despiertos”.  
(Sócrates, El camino del guerrero, DEJ Productions)

“Se puede vivir la vida, sin nunca estar despiertos”. (Sócrates, El camino del guerrero, DEJ Productions)

## TRASCENDENCIA HUMANA

Creo que 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

Esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales

El ser está compuesto de todo lo que ha asimilado en su vida, y en la profundidad de su personalidad está toda la suma de sus experiencias, de sus impresiones y de sus interacciones