

Nombre de la alumna: Brenda Jazmín Santiz López

Nombre del profesor; Yesica Dariana Sánchez Sánchez

Licenciatura: ciencias de la educación

Materia; Desarrollo humano

Nombre del trabajo: Unidad II “inteligencia emocional” y Unidad IV “personalidad saludable”



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.

Se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos.

CARACTERÍSTICAS

1. Origen del término

El escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado "La inteligencia emocional"

2. La inteligencia tradicional

Que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas).



4. Reconocimiento y dominio de emociones.

Es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas, es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.



3. Las capacidades emocionales adquiridas

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.

6. Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras, la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.



7. Educación de las emociones.

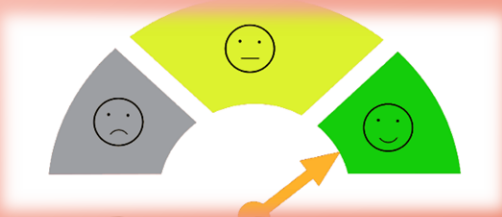
Emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.



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.





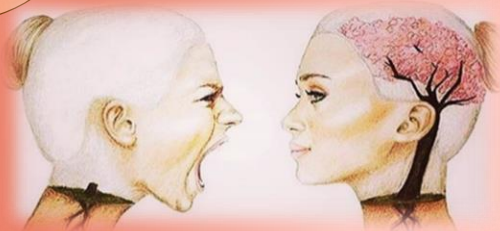
Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas, con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios, somos lo que comunicamos en muchos sentidos.

La transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL



Una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo que un grito genera otros. Y ambas cosas son la manifestación de una emoción.



LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

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



3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos.

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

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



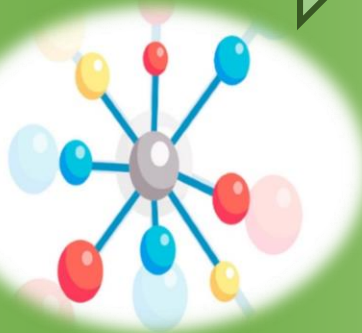
LIDERAZGO

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



Requiere: ✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación. ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo. ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos. ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

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.

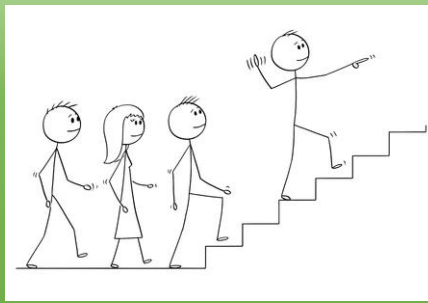


✓ Teoría de Grandes Acontecimientos: una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.

✓ Teoría del Liderazgo Transformador: las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo.



Involucra influir de alguna manera sobre los empleados, miembros o "seguidores" para llevar a cabo las metas de la organización o del grupo.



LIDERAZGO TRANSFORMADOR

Incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa.



LIDERAZGO ES INFLUENCIA



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

Tiene un efecto unificador positivo en un grupo de personas en torno a una serie de valores y creencias claras para cumplir un conjunto claro de metas mensurables.

ESTILOS PERSONALES



La flexibilidad de estilo se refiere a nuestra habilidad y necesidad de usar el estilo que mejor responda a las necesidades de una situación.

Es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas, cosas, situaciones y tiempo, es el filtro por el cual vemos el mundo.

INTROVERSIÓN/EXTROVERSIÓN

Son tranquilos, diligentes en el trabajo individual y reservados socialmente. Le disgusta ser interrumpidos mientras trabajan y tienden a olvidar nombres y rostros

Están adaptadas a la cultura, personas y aspectos que los rodean, se esfuerzan por tomar decisiones acordes con las demandas y las expectativas. Es sociable, libre socialmente e interesada en la variedad y en trabajar con gente.

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

Intuición/Practicidad



Prefiere lo concreto, real, objetivo, estructurado, tangible y lo "aquí y ahora." Una personalidad perceptiva muestra impaciencia con la teoría y lo abstracto, y desconfía de la intuición.

SENTIMIENTO/PENSAMIENTO

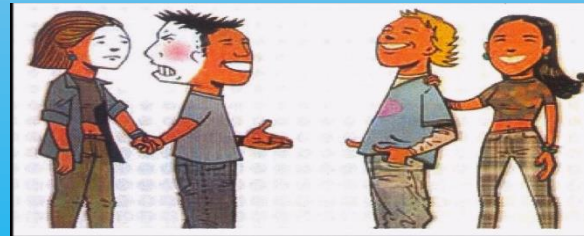
Sensitivo está más interesado en las personas y los sentimientos que en la lógica, el análisis y las cosas impersonales, así como en la conciliación y armonía, antes que estar a la cabeza o lograr metas impersonales.



El pensador está más interesado en la lógica, el análisis y las conclusiones verificables que, en la empatía, los valores y la calidez persona.

PERCEPCIÓN/JUICIO

Es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir. En consecuencia, el tipo perceptivo es abierto, flexible, adaptable, se abstiene de juzgar, y es capaz de ver y apreciar todos los aspectos de un punto.



Es decisivo, firme y seguro, establece metas y las sigue. El juzgador quiere cerrar libros, tomar decisiones y avanzar al siguiente proyecto. Cuando un proyecto todavía no se ha cerrado, el juzgador lo deja y continúa hacia nuevas tareas sin mirar atrás.

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.



AUTOESTIMA

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

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.

RESPECTO A SI MISMO

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros.

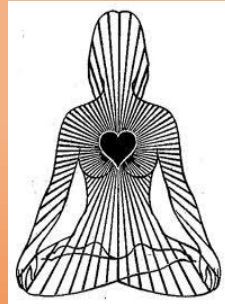


Como personas, en lo que tenemos de más profundo, en nuestro centro, de donde brota la capacidad de dar y de recibir, de confiar y de ser digno de confianza, de aceptar y de admirar lo que hay en los otros.



Se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neocriticismo.

Definen si la actitud de un paciente es 'saludable'. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.



PERSONALIDAD SALUDABLE

DE LA LOCURA DEL ENAMORAMIENTO A LA RACIONALIDAD DEL AMOR

Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro



HORMONAS Y NEUROTRANSMISORES RELACIONADOS CON EL ENAMORAMIENTO Y EL AMOR

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



LA PSICOLOGÍA DEL AMOR Y SU RELACIÓN CON LAS DROGAS

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 intensas.

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.



Hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).



GENITALIDAD

Concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales



EROTISMO

Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo, pero se concentra en una zona erógena.

Las mujeres, celosas de la sexualidad, cuidan los intereses del amor y la familia. Los varones, en cambio, se encargan de la obra cultural, sublimando sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual

DESARROLLO HUMANO Y 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.



Cumplen diversas funciones en el comportamiento y en la intimidad de la conciencia de sí mismo, y constituir un ser en el cual ocurren las sensaciones, las ideas, las emociones;

Es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar.



CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE



Una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.

Son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del "mundo Real", o una sobreexposición a "mundos de fantasía".

CONCLUSION

En primera que debemos conocer los conceptos de cada uno, poder identificarnos y saber controlar nuestras emociones. Con las diferencias que aparece y tener en cuenta los demás, a la gente de nuestro alrededor, saber manipular a nuestras emociones para que podamos sobrevivir con los ánimos, sin depresiones y saber actuar o controlar nuestras emociones. Para quedar bien mí y a los que me rodeen.