



**Nombre del alumno: Fanny Vanessa
Sánchez Hernández**

**Nombre del profesor: Yesica Dariana
Sánchez Sánchez**

Licenciatura: Ciencias de la educación

Materia: desarrollo humano

Nombre del trabajo: súper nota

Ocosingo, Chiapas a 05 de agosto del 2022.

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? teorías de la inteligencia que intentaban comprenderla desde ópticas diferentes, como la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, la teoría de Raymond Cattell

Características de la inteligencia emocional



Origen del término: 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, quien escribió un libro titulado "La inteligencia emocional":



Reconocimiento y dominio de emociones: capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender.



Las capacidades emocionales adquiridas: concepción mediante la cual se tiene en cuenta que 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.

La inteligencia tradicional: aquella 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)

Flexibilidad y adaptabilidad: capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos



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



Empatía: la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

Solidaridad con otros: el sentimiento de solidarizarse en relación a otros



Asertividad: 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



Capacidades para liderar: busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas.



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.

Liderazgo: los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones. Estas aptitudes se pueden concebir como las herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos, y guiar a la organización hacia metas comunes que le permitan alcanzar su misión



Tres Teorías de Liderazgo: Teoría del Atributo, Teoría de Grandes Acontecimiento, Teoría del Liderazgo Transformador

Liderazgo es Influencia: es "el conocimiento, las actitudes y las conductas utilizadas para influir sobre las personas para conseguir la misión deseada."

Liderazgo es Influencia



Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo: La confianza depositada en un liderazgo solido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización

Once Principios de Liderazgo: se refiere a la responsabilidad compartida, los buenos líderes saben el concepto de "ser, hacer, conocer," inherente en estos once principios



Liderazgo Transformador: El método de transformación impacta simultáneamente en el desarrollo personal y la productividad organizativa de todos los involucrados

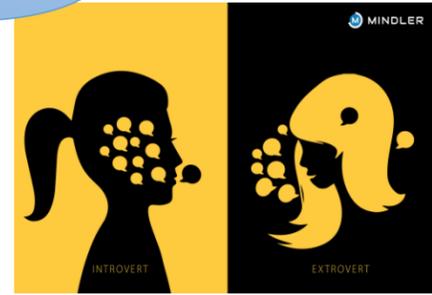


Estilos Personales: La flexibilidad de estilo se refiere a nuestra habilidad y necesidad de usar el estilo que mejor responda a las necesidades de una situación o persona en particular para que así nos convirtamos en líderes más efectivos



Los Cuatro Pares: sugiere que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad. Ambas "partes" de cada uno de los cuatro pares de componentes están presentes de alguna forma en todas las personas

Introversión/Extroversión: Las personas que son más introvertidas que extrovertidas tienden a tomar decisiones de alguna manera independientemente de las restricciones o presiones de la situación, cultura, personas o aspectos que los rodean



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



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.

Percepción/Juicio: El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir



Afectos: los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer



Autoestima: La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias

Respeto a sí mismo: El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones



Pilares de autoestima: vivir conscientemente, aceptarse a sí mismo, autorresponsabilidad, autoafirmación, vivir con propósitos, integridad personal.



Promoción de una sana autoestima: 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:



Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona: sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia v neuroticismo

Amor, genitalidad y erotismo

Amor: el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. 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 y produce una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína), aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos

De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor: Proceso de la intensa cascada química del enamoramiento hay que dar paso a un amor más consolidado que se caracteriza por una confianza más profunda, donde se deben tomar decisiones más racionales y donde la negociación se convierte en una de las claves para la construcción de un compromiso real v leal.



Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor: 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

Genitalidad: 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, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo



El imaginario marciano de emancipación: Lo que ocurría era una "de sublimación sobre-represiva". Se daba un proceso de "satisfacción controlada": la sexualidad era más desinhibida al tiempo que debilitaba la rebeldía contra el principio de realidad establecido



Erotismo: En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer. Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo, pero se concentra en una zona erógena

Desarrollo humano y trascendencia: Lo más importante de la trascendencia es la personalidad de cada individuo, lo que lo constituye un ser absolutamente peculiar y diferenciable de todos, la personalidad está compuesta de un conjunto de características que funcionan de una manera coherente.



Trascendencia humana: La trascendencia 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



Características de la persona trascendente: La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños



Referencias:

Universidad del sureste, (2022). Unidad 3 y 4 desarrollo humano Comitán de Domínguez mayo-agosto. Pág. 43-91.