



**Nombre de alumno: Carlos Cesar
Gonzalez Mijangos**

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

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6

Grupo: Ciencias de la educación

Inteligencia emocional

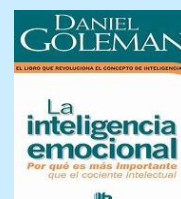
La inteligencia emocional es un constructo que ayuda a entender como se puede influir de manera inteligente en las emociones e interpretación de las mismas



La inteligencia emocional nos sirve para establecer relaciones sanas con los demás



El termino inteligencia emocional se da por Psicólogo y escritor Daniel Goleman en 1995 escribiendo un libro titulado la inteligencia emocional



La inteligencia tradicional



Las capacidades emocionales adquiridas



Reconocimiento y dominio de emociones



Características de la inteligencia emocional

Flexibilidad y adaptabilidad



Empatía



Educación de las emociones



Solidaridad con otros



Asertividad



Capacidades para liderar



La comunicación emocional:
Es la transmisión de nuestras emociones hacia otras personas



La importancia de la comunicación emocional

- Evitar conflictos y discusiones
- El locutor empatizara más con nosotros
- La persona con la que hablemos se abrirá mas
- Justificaremos nuestros actos

Liderazgo

Este convierte una visión en realidad y es el ser guía para lograrlo



Requerimientos del liderazgo

- Personalidad (Entusiasmo)
- Análisis (Criterio)
- Logro
- Interacción



Habilidades de liderazgo

Visión

Desarrollo en equipos

Las aptitudes del liderazgo

Compromiso de participación

Resolución de conflictos

Evaluación exacta y rápida de situaciones

Capacitación/Preparación



Las tres teorías de liderazgo

- Teoría de atributo
- Teoría de grandes
- Teoría del liderazgo

Las dos claves mas importantes del liderazgo

La confianza

La comunicación afectiva



Conocerse a si mismo y tratar de mejorar

Ser técnicamente capas

Busque y asuma su responsabilidad por sus acciones

Tome decisiones firmes y oportunas

Mantenga informada a las personas



Los once principios del liderazgo

Predique con el ejemplo

Conozca a sus empleados y vele por su bienestar

Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás

Asegúrense que las tareas se cumplan y se supervisen

Prepare a sus empleados como un equipo

Use toda la capacidad de su organización



El liderazgo es una influencia ya que es usado para alcanzar objetivos deseados en torno al conjunto

El liderazgo transformador esta enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas



El estilo personal 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

La teoría de los cuatro pares sugiere que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad

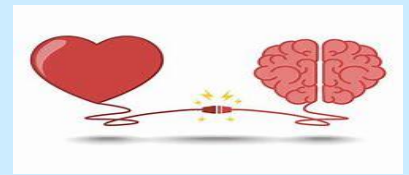
Introversión/Extroversión



Intuición/practicidad



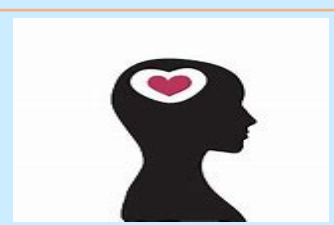
Sentimiento/pensamiento



Percepción/Juicio



Los afectos son señales ubicadas en el yo funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora



la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, además que es parte de la identidad personal

El respeto a uno mismo es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros y nos hace reconocer la dignidad humana



Los pilares de la autoestima

Vivir conscientemente

Aceptarse a si mismo

Autorresponsabilidad



Autoafirmación

Vivir con propósito

Integridad personal



Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, es necesario confiar en lo que hemos aprendido a lo largo de la vida

Las diez claves para poseer una autoestima sana



Vivir el presente

Tener una visión positiva

Aceptarse a si mismo

Aceptar que se esta en continuo desarrollo

Ser responsable no culpable

Vivir con propósitos claros y objetivos definidos

Reconocer los logros y capacidades

Salir de nuestra zona de confort

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

Hacer deporte

Personalidad saludable



La personalidad saludable se refiere al equilibrio consigo mismo y su entorno

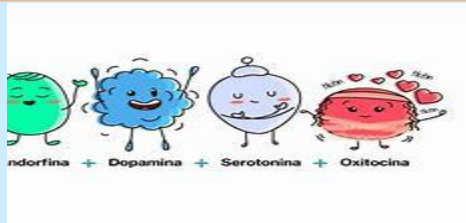
El amor es un sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada



El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central y da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia similar al de algunas drogas

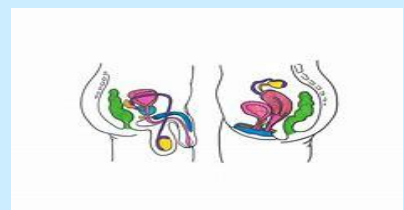


Las fases del enamoramiento son la limerencia o enamoramiento, amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro

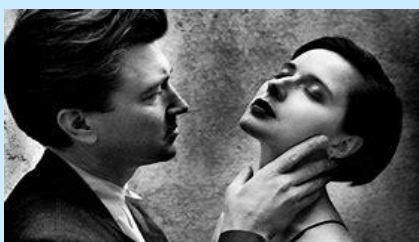


cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo

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



la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles



El erotismo es la exacerbación del deseo sexual por medio de la imaginación y estimulación sensorial, es identificado como el placer sexual

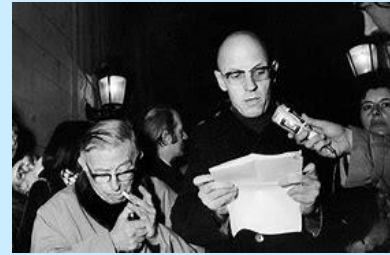


En la sociedad actual aún siguen abriendo reprimidas a que se viva una sexualidad con mayor libertad

El marxismo habla de una sociedad administrada, en la cual la liberación sexual era deglutida por el propio sistema



La emancipación es la liberación de cualquier clase de vínculo subordinado



La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, esta tiene que ver con el entendimiento del centro de mi ser, y también de mi personalidad



El desarrollo humano es la comprensión de la creación de un entorno en el que los seres humanos desarrollan su máximo potencial

La trascendencia humana es el tener un movimiento, una evolución, una abertura psicológica a lo nuevo es ver mas allá de lo que se esta acostumbrado, es la oportunidad de tener un conocimiento mas amplio y libre



Características de una persona trascendente

✚ Es una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños



✚ Trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible

✚ Fueron criados bajo medidas que les producen un aislamiento del mundo Real

✚ Lo más difícil para ellos es justamente descubrir cuál es su sueño

✚ La mayor parte de la población trascendental está en los niños pequeños, cuyas mentes no están conscientes de la Realidad por lo que no la aceptan

Para concluir puedo determinar que la inteligencia emocional en nosotros como seres humanos es la capacidad que tenemos de percibir, comprender, utilizar y regular eficazmente nuestras emociones, es así como nos damos cuenta que cada emoción tiene su lugar y esta es un mensaje importante, pero es importante que determinemos cuando terminan esas emociones de cumplir su objetivo y si este es lo correcto o no, la inteligencia emocional es la pauta para regular nuestras emociones en los diversos momentos de nuestro día a día y con el entorno en el que nos encontremos, por otro lado el tema de la personalidad saludable en nosotros como individuos es la capacidad que tenemos de ser personas sanas psicológicamente, de expresar ciertos aspectos de nosotros de manera franca, segura y resiliente, a manera personal pienso que la personalidad saludable se construye cuando nos enfocamos en nutrir nuestro ser interior y exterior, cuando nos enfocamos en acciones que nos hacen bien a nosotros mismos, las cuales disfrutamos de hacer, estas retribuyen en nuestra vida y nos permiten vivir de manera plena con nosotros mismos y con los demás, para finalizar quiero decir como seres humanos somos una caja de contenencias positivas y negativas solo hay que saber guiar dichos contenidos para disfrutar de nuestra vida en este plano.

Bibliografía

UDS. (2022). *Desarrollo humano* .