



UNIVERSIDAD
DEL SURESTE

**Nombre de alumno: María Fernanda
Sol Calvillo**

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

Nombre del trabajo: Supernotas

Asignatura: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: Lic. Enfermería

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL: ¿EN QUÉ CONSISTE?

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.



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.



3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Origen del término (la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas ya que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.)
2. La inteligencia tradicional se mide por variables desde la capacidad de la persona está determinada por un CI
3. Las capacidades emocionales adquiridas
 4. Reconocimiento y dominio de emociones
 5. Flexibilidad y adaptabilidad
 6. Empatía
 7. Educación de las emociones
 8. Solidaridad con otros
 9. Asertividad
 10. Capacidades para liderar



3.2 COMUNICACIÓN EMOCIONAL



La comunicación emocional es, sencillamente, 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.

3.3 LIDERAZGO

Atributos de un Líder
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. 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.



3.4 AFECTOS



Los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer. Enraizados en la biología, tales procesos llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona conciente e inconcientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento

3.4.1 AUTOESTIMA

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 es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva, tanto de manera positiva como de forma nociva.



3.4.2 RESPETO A SI MISMO

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores. Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.



3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

1. Vivir conscientemente.
2. Aceptarse a sí mismo.
3. Autorresponsabilidad.
4. Autoafirmación.
5. Vivir con propósito.
6. Integridad personal.



3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA



La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

- Las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:
- 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



UNIDAD IV

REALIZADA POR:

MARIA FERNANDA SOL CALVILLO

¡Resumen!

1)

4.1 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 neuroticismo, cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características.

¿Cómo es una personalidad "saludable"? Está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas universalmente.



4.2 AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

4.2.1 AMOR

Las investigaciones recientes concluyen que 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.

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos. Dicho de otro modo, cuando no enamoramos... ¿estamos drogados!

El amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

2)

4.2.2 GENITALIDAD

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo se entrelazan en una dimensión relacional. La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto reproductores. Cuando hablamos de sexualidad, entendemos la unión de dos personas que unen sus genitales. Y si la genitalidad es sexualidad, entonces podríamos llegar a tener sexo sin que entren en juego nuestros genitales.

4.3 EROTISMO

El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura. Eros, definida como la gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos. La civilización se asienta en vínculos libidinales entre los individuos que se extraen a la sexualidad. El amor sexual implicaría una relación entre dos personas heterosexuales. 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.



3)

4.4 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, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

La trascendencia tiene que ver con el entendimiento del centro de mi ser, y también de mi personalidad; todos tenemos en la conciencia la posibilidad de crear nuestro estado interior, de formar un equilibrio, de modificarlo y de entenderlo.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado. Ya que si no dejamos lo malo a un lado, no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora.

4)



5)

4.4.1 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. El ser humano tiene en su conciencia la posibilidad de crear su estado interior, de modificarlo, de entenderse, esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado. La trascendencia tiene que ver con el entendimiento que tengo del centro de mi ser, y también de las superficialidades de mi personalidad. La trascendencia es un proceso que no solo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar.

¡Ya casi!



4.4.2 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, un trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible, los trascendentales son personas soñadoras, que se adaptan a la Realidad pero sin llegar a aceptarse por completo como parte de ella.

Los trascendentales se dividen a dos caminos: los trascendentales formados y los natos. Los Trascendentales formados mantienen su trascendentalidad gracias a que son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del "mundo Real". Los Trascendentales natos son personas que sin importar su forma de crianza mantienen siempre su Trascendentalidad.

6)

Referencias:

CONCLUSIÓN :

Mi conclusión de estas unidades es que fueron un poco extensas porque abarcaban varios subtemas de suma importancia, en las supernotas presentadas plasme lo que considero fue la esencia de cada tema, ya que si llenaba mi trabajo con mucha información no iba a quedar claro cuales eran las ideas principales y lo que necesitamos saber de estas unidades principalmente, personalmente me costó trabajo la sinterización de la información ya que era extensa, así como también me llevo tiempo leer para saber diferenciar lo más relevante.

De estas unidades aprendí mas a fondo sobre los temas emocionales, y la personalidad sana, que como personas debemos de conocer para poder desarrollar una, descubrí que no solo debemos fijarnos y valorar la inteligencia de destrezas y habilidades, ya que la emocional también es un tipo de inteligencia que no debemos ignorar, y se centra básicamente en conocernos a nosotros mismos, valorarnos, apreciarnos y querernos; con la personalidad saludable aprendí más que nada a como nos desarrollamos como personas, tanto en nuestros ámbitos íntimos como en lo trascendental, que hay personas trascendentes y cumplen con ciertas características que las hace interesantes, y como estar en paz con nosotros mismo.

Fueron temas que te ayudan a conocer más esos ámbitos personales que uno a veces no cree importantes o desconoce como en mi caso.

PD: Maestra mis supernotas se ven pequeñas porque las realice en una aplicación y al anexarlas a Word no pude establecerlas en un formato mas grande o en el normal.