



**Nombre de alumno: Jaime Wilber
Gómez Santiz.**

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

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: Desarrollo Humano.

Grado: 6°

Grupo: Enfermería

INTELIGENCIA EMOCIONAL

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 este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos

¿EN QUÉ CONSISTE?

Siempre hemos oído decir que el Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida la puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional, no obstante, los investigadores y las corporaciones empezaron a detectar hace unas décadas que las capacidades y habilidades necesarias para tener éxito en la vida eran otras, y éstas no eran evaluables mediante ningún test de inteligencia es necesario tener en cuenta una concepción más amplia de lo que son las habilidades cognitivas básicas, aquello que entendemos que es la inteligencia.

LAS EMOCIONES JUEGAN UN PAPEL VITAL EN NUESTRO DÍA A DÍA

ante esta realidad, cabe resaltar que existen personas con un dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras y resulta curiosa la baja correlación entre la inteligencia clásica (más vinculada al desempeño lógico y analítico) y la inteligencia emocional. aquí podríamos ejemplificar esta idea sacando a colación el estereotipo de estudiante “empollón”; una máquina intelectual capaz de memorizar datos y llegar a las mejores soluciones lógicas, pero con una vida emocional y sentimental vacía. por otro lado, podemos encontrar personas cuyas capacidades intelectuales son muy limitadas, pero en cambio consiguen tener una vida exitosa en lo que refiere al ámbito sentimental, e incluso en el profesional este par de ejemplos llevados al extremo son poco habituales, pero sirven para percatarse de que es necesario prestar más atención a esta clase de habilidades emocionales, que pueden marcar nuestra vida y nuestra felicidad tanto o más que nuestra capacidad para puntuar alto en un test de inteligencia convencional. para eso es importante profundizar en la inteligencia emocional.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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, quien escribió un libro titulado “La inteligencia emocional”. En este libro él explica como la inteligencia de

una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta

La inteligencia tradicional 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) tiene, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos una persona con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.

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, 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.

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

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

En opinión de Domenec Benaiges (2014), 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 otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa 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 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 el resto de comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones la comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal 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 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.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

1. **Evitar conflictos y discusiones** la gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.
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 de esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer.
3. **La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.** La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo. Suele ocurrir que la persona con la que hablamos termina copiando inconscientemente nuestro estilo de comunicación.
4. **Justificaremos más nuestros actos.** Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos la gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.

LIDERAZGO

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. Este manual trata sobre aptitudes de liderazgo: el conocimiento y las habilidades requeridas para ser no solamente un jefe, sino también un líder en particular, el liderazgo requiere:

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

AUTOESTIMA

El significado primordial de 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. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: "La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental

de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

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

2. La confianza en 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.”¹ La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser. Según Enrique Rojas, en *¿Quién eres?*, la autoestima “se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.” De esta definición.

RESPECTO A SI MISMO

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán". Hemos escuchado esa frase en múltiples ocasiones y la hemos dicho en muchas otras, pero ¿realmente conocemos su significado o simplemente la utilizamos de forma inconsciente como parte de nuestro lenguaje cotidiano? en cuanto al respeto a los demás, la palabra misma es entendida de diversas maneras, tanto, que muchas veces se tiene la creencia de que respetar al otro implica un acto de sumisión, es decir, que deberíamos renunciar a una parte de nuestra esencia y ceder ante el deseo del otro, olvidando lo que somos, lo que queremos y lo que valemos de la misma manera, en lo que se refiere al respeto a uno mismo, culturalmente a veces se piensa que como el respeto es algo que se debe ganar, tenemos que vivir peleando por él de ahí se deriva que en ocasiones el autor respeto sea visto como la manera de defendernos ante supuestos ataques de los demás, lo cual lo reduce a una reacción ante el medio y nos impide verlo como una cualidad cuasi innata que se posee y se debería de nutrir a lo largo de la vida.

PERSONALIDAD SALUDABLE

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 que definen la forma de ser de cada individuo un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente 'saludable'

AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

AMOR

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 y aunque su complejidad ocasione una gran dificultad a la hora de estudiarlo, todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada de hecho, 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.

DE LA LOCURA DEL ENAMORAMIENTO A LA RACIONALIDAD DEL AMOR

El amor ha despertado mucho interés en la comunidad científica algunas investigaciones se han centrado en analizar las fases del amor, aunque muchas veces se han generado discrepancias entre los expertos para John Gottman, autor del libro Principa Amoris: The New Science of Love, el amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen. 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

Algunos investigadores han intentado averiguar qué ocurre exactamente en nuestro cerebro, que neurotransmisores y hormonas intervienen en este fenómeno y por qué cambian nuestros pensamientos y nuestra conducta cuando alguien nos conquista. La Dra. Theresa Crenshaw, en su libro La alquimia del amor y la lujuria, 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 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) es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores

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 su pensamiento puede ubicarse dentro de las reflexiones acerca de la sociedad, la cultura y la política que caracterizaron las preocupaciones de la "Teoría Crítica". Asimismo, el autor ha sido enmarcado dentro de la llamada "Izquierda Freudiana", surgida en los años veinte del siglo pasado y cuyos principales exponentes fueron Wilhem Reich, Max Horkheimer, Erich Fromm y el propio Marcuse, quienes estudiaron el problema de la dominación política relacionándolo con la teoría del inconsciente y de la represión sexual. Marcuse retoma la categoría psicoanalítica de Eros, definida por Freud (1986) como la gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos 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). es así que, en el proceso civilizatorio, la energía libidinal se sublima, desviada de su objeto de satisfacción inmediato, para dirigirse a fines socialmente útiles.

EL IMAGINARIO MARCUSIANO DE EMANCIPACIÓN

Los esfuerzos teóricos de Marcuse suponían un fin programático: facilitar la emergencia de una subjetividad revolucionaria. Especialmente en la década del sesenta, reafirmando las rebeliones estudiantiles y obreras, sostenía la posibilidad de liberación de una sociedad que caracterizaba como predominantemente represiva. Ya en los sesenta, las ideas y normas en torno a la sexualidad habían cambiado. Marcuse hablaba ahora de una sociedad administrada, en la cual la liberación sexual era deglutida por el propio sistema si en Eros y Civilización consideraba que el progreso material de la civilización creaba las condiciones históricas para un nuevo orden no represivo, en el hombre unidimensional observaba que el propio sistema represivo deglutía la oposición: la automatización en la sociedad industrial avanzada, lejos de aparecer como el cimiento de la liberación erótica por dejar tiempo para el placer y el ocio, se erigía más bien como el principal apoyo de una organización cada vez más irracional y represiva el placer entraba en este universo a través de un tipo específico de satisfacción que suponía una identificación erótica con un mundo

deificado el sexo se transformaba en negocio y en propaganda el sistema de administración prestablecía los deseos, metas y aspiraciones requeridos socialmente si bien el grado de satisfacción socialmente permisible y deseable se ampliaba, en una sociedad en la cual el confort era uno de los principales valores, tal liberación de la sexualidad cumplía una función conformista al librar a los individuos de buena parte de la infelicidad y descontento que denunciarían al orden represivo.

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 hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido general a la realidad y llegar a que la vida tenga sentido para él realmente en la sociedad en que nos encontramos es consumista, se le da más importancia a tener algo material, algo tangible, algo como el dinero, poder tener riquezas, sin tener importancia de conocerse a sí mismo.

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 es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido para 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 siento que el ser humano necesita junto con la satisfacción corporal de su bienestar físico, de alimentarse, de la seguridad de un techo, cumplir con otras necesidades, unas afectivas, otras de realización personal, y también tiene necesidades que llamo yo espirituales no tiene necesariamente que ver con la religión o con los dogmas, sino más que todo con su ubicación interior, con su deseo de superación, con su necesidad de entender el significado global que tienen las cosas para él y por él, también tiene que ver con la manera de cumplir con sus propios deseos los más profundos y puros de su ser.