



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Guillermina Jiménez Sánchez

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones e inteligencia emocional

Parcial: segundo

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisset Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: En Derecho

Cuatrimestre: 6to

Lugar y Fecha de elaboración 31 de julio del año 2023

INTRODUCCION

En este trabajo hablaremos acerca de los temas de manejo de sentimientos y emociones, mismo que cada uno de ellos tiene significados diferentes, así como la diferencia entre emoción y sentimiento, dentro de ellas se encuentran sentimientos básicos, como sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano y sentimientos que promueven el desarrollo humano, también la inteligencia emocional, la comunicación emocional, liderazgo, los efectos, la autoestima, el respeto a sí mismo, como los pilares de la autoestima, así como también la promoción de una sana autoestima, como la inteligencia emocional, en que consisten las características de la inteligencia de las cuales se encuentran tradicional, las capacidades adquiridas emocionales, reconocimiento de dominio, flexibilidad y adaptabilidad, empatía, educación de emociones, solidaridad con otros, asertividad y capacidad para liderar, comunicación emocional, la importancia de la comunicación, el liderazgo, de los cuales existen tres, existen también las dos claves mas importantes del liderazgo, también se encuentra once principios de liderazgos, liderazgo es influencia, los efectos, la autoestima, respeto asi mismo, pilares de la autoestima y la promoción de una sana autoestima.

UNIDAD II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Al hablar de este tema podemos decir que estamos hablando que existe una gran diferencia entre emoción y sentimientos, ya que la emoción es de cómo nos sentimos, mismo que la emoción produce ciertas alteraciones psicológicas, ya que la corteza es la cual da un foco de excitación dominante.

En cambio los sentimientos es lo que hacemos conscientemente derivado de la emoción, ya sea por placer o dolor, mismo que corresponde el estado en el que nos sentimos, ya que sería nuestra conducta, pero ya conscientemente de lo que se está haciendo con la mente e imaginación, podríamos decir que son sensibles todo esto es cuando carecemos de situaciones corporales, mismo que son dos palabras diferentes la emoción es lo que nosotros expresamos con motivación y los sentimientos son actitudes afectivas, los cuales existen dentro de estos, los sentimientos básicos, pero muchos nos preguntaríamos de que se trata, porque surge duda, pero todo esto empieza el miedo, la angustia y la preocupación, todo esto nos lleva a la destrucción, donde empieza a encerrarse, el enfado, donde le molesta lo que le digan o le hagan, la tristeza, persona quien ya no sonríe, lo le ve sentido de lo que hace, alegría, quien sonríe, le gusta lo que hace, por último el amor lo cual es lo más bonito, vemos la vida de otra manera, enamorado de si misma, también los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano, esto no ayuda porque hace que no tenga fuerza para seguir, bloquea la mente y no deja seguir con las metas que día se propone para seguir adelante, perdemos el ocio, todo eso lleva a tener inseguridad de lo que hacemos, se siente vulnerable y frágil, la necesidad del reconocimiento, es cuando la persona necesita ser reconocida por lo que hace, es decir sus acciones y las actividades que realice, el miedo hacer uno mismo, lo que lleve que todo lo que haga sea criticado, miedo a fracasar, a la vestimenta, a veces tenemos miedo a lo que haces, los reproches, por eso muchas personas lo que haces en demostrar lo que no son, crean mascararas, para no demostrar lo que realmente son, incapacidad de crear, la ansiedad, la desesperación, lo que causa parálisis, lo que vuelve a ser pesimista, por otro lado se encuentra los sentimientos que promueven el desarrollo humano, lo que pocas personas llevan a cabo en esto se encuentran los sentimientos positivos, como lo es la alegría, el gozo, la satisfacción, en donde reflejamos de cómo nos sentimos con la expresión.

UNIDAD III. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Lo cual en esta unidad hablaremos acerca de la inteligencia que desempeñamos cada uno de nosotros, donde se comprende cada cosa que hagamos, interpretamos los estados emocionales de cada persona, nos ayuda a entender bien las cosas, lo cual lleva a socializarnos en nuestro entorno, mismo que la inteligencia emocional consiste en ser inteligente porque se desempeña bien, existen personas quienes dominan rápidamente la mente y se desarrollan fácilmente su inteligencia, también existen personas que son limitadas en sus intelectuales, por otro lado se encuentra las características de la inteligencia emocional, lo cual está el origen del término, que no solo es inteligente en una sola cosa, si no que tiene la habilidad de poder realizar muchas cosas con su inteligencia, dentro de ellas, se encuentra la inteligencia tradicional, se mide por la capacidad de una persona y se determina la coeficiente intelectual, lo cual son capaces de poder realizar algo, también esta las capacidades emocionales adquiridas, esto es lo que se va a preñando día a día a cómo vamos creciendo, con el aprendizaje que se va adquiriendo, el reconocimiento de dominio de emociones, lo cual se trata el reconocer nuestras propias emociones, como dominarlos, flexibilidad y adaptabilidad, tiene el control de sus emociones, la empatía es ponerse en lugar de otra persona, pero utiliza sus habilidades para poder resolver situaciones, como la educaciones de las emociones, lo cual hay que ser solidarios cuando sea necesario con los demás, asertividad, capaces para liderar, como la comunicación social transite mensaje correctamente, lo cual es importante la comunicación emocional para así poder evitar conflictos y discusiones

El Liderazgo en una visión a donde queremos llegar y que nos proponemos ser, todo esto podemos lograr con la motivación y para poder ser un líder se requiere, personalidad, análisis, el logra a no darse por vencido a pesar de los obstáculos, interacción, habilidades de liderazgo, también podemos hablar que existen tres tipos de liderazgo, del atributo, del grandes acontecimientos, de liderazgo transformador, lo cual debemos aplicarlos para poder ser un buen líder, pro también existen dos claves mas importantes de liderazgo es cuando alguien deposita la confianza en ti, podemos decir dentro de un trabajo cuando una persona se encuentra laborando y le dan la confianza y abusa, un ejemplo cuando roban y es una persona de quien lo conoces y le has dado que este dentro de tu casa y le has dado la amistad, también se encuentran once principios de liderazgo, el afecto cuando le tienes aprecio a una persona, la autoestima, lo cual es la confianza depositada a nuestra capacidad de pensar, el respeto así mismo, donde debemos darnos a respetar y no permitir que hagan lo quiera con nosotros, los pilares de la autoestima en este podríamos decir que es cuando empiezas a ver diferente la vida y a veces decimos que la vida tiene sentido, la promoción de una sana autoestima todo debido cuando tienen la capacidad de poder hacer las cosas, que son hábiles, vivimos el presente, tener una visión en nuestra vida, aceptar que tenemos por mucho que hacer, aceptarse así mismo, ser responsable, reconocer los logros, vivir con propósitos claros y bien definidos, salir con nuestra zona de confort, practicar deporte de lo cual nos ayuda para no estresarnos y pensar positivamente.

CONCLUSION

En este trabajo se hablo de temas importantes para nuestro aprendizaje, ya que vimos temas que nos ayudaran a un futuro, ya que habían palabras de las cuales se desconocía, un tema muy importante para cada una de las personas, toda vez que nos habló acerca de nuestra vida, de la forma en que a veces nos sentimos, y de que debemos mirar de otra manera la vida, que hay mucho porque seguir adelante y no dejarnos que nos gane los sentimientos y emociones, al está hablando de estos temas son muy bonito, porque hay cosas que nosotros no aplicamos a la vida diaria. Bonito para nuestro aprendizaje.

BIBLIOGRAFIA

1.- Informaciones fueron encontradas en la antología de la plataforma