



Mi Universidad

mapa conceptual

NOMBRE DEL ALUMNO : Pablo jafet Davila covian

TEMA: unidad 3 y 4

PARCIAL: I

MATERIA: Desarrollo humano

NOMBRE DEL PROFESOR:lic Guadalupe recinos

LICENCIATURA: 7to cuatrimestre

Unidad 3 Inteligencia emocional

Que es ?

La inteligencia emocional es uno de los conceptos claves para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.

¿En qué consiste?

El consciente intelectual es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida, la puntuación del test de inteligencia decían que tenía una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional.

Teorías de inteligencia :

Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, la teoría de Raymond Cattell, entre otros, que explicaba las diferencias entre inteligencia fluida y cristalizada o la inteligencia emocional que popularizó Daniel Goleman.

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.

El libro 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.

Inteligencia tradicional:

La inteligencia tradicional es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual, que indica cuán inteligente eres en capacidades académicas.

Las capacidades emocionales adquiridas: son emociones que aprende el cerebro a lo largo de su vida.

Reconocimiento y dominio de emociones: es la persona que reconoce sus propias emociones y reconoce palabras para poder dominarlas.

Flexibilidad y adaptabilidad: las personas con una gran capacidad emocional tienen el control de sus emociones y enfrentan con flexibilidad y adaptabilidad los problemas.

Empatía: es ponerse en el lugar de la otra persona.

Educación de las emociones: la inteligencia emocional sirve para reeducar aquellas emociones de rencor, ira y enojo.

Solidaridad con otros, asertividad, y capacidades para liderar.

Para tener

Comunicación emocional:

La comunicación emocional sencillamente es 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.

La importancia de la comunicación emocional:

Para Pau Navarro existen 4 razones para aprender a comunicarse emocionalmente:
Evitar conflictos y discusiones
Hablar de nuestras emociones
La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestras emociones
Justificaremos más nuestros actos

Liderazgo:

Atributos de un líder: la esencia misma de liderazgo es tener visión se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión.

El liderazgo requiere: Personalidad, análisis, logro, interacción.

Las aptitudes del liderazgo son:

Habilidades de liderazgo, visión, desarrollo de equipo, resolución de conflicto con ganancia de ambos lados, evaluación exacta y rápida de la situación, capacitación preparada, compromiso de participación del empleado.

Tres teorías del liderazgo:

Teoría del atributo: los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo.

Teoría de grandes acontecimientos: un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.

Teoría del liderazgo transformador: las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo.

Las dos claves importantes de liderazgo:

Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización.

Compartir información con los empleados y miembros sobre la situación de la organización y la manera en que la función del empleado o del miembro está relacionada con los objetivos estratégicos de la organización.

Once principios de liderazgo:

Conócese así mismo y trate de mejorar, sea técnicamente capaz, busque y asuma responsabilidad por sus acciones, tome decisiones firmes y oportunas, mantenga informada a las personas, desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás, asegúrese que las tareas se entienden, prepare a sus empleados como un equipo, use toda la capacidad de su organización, predique con el ejemplo, conozca a sus empleados y vele por su bienestar.

Conceptos:

Liderazgo es influencia:

Liderazgo involucra influir de alguna manera sobre los empleados, miembros o seguidores para llevar a cabo las metas de la organización o del grupo.

Liderazgo transformador:

Liderazgo transformador incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa, tiene un efecto unificador positivo en un grupo de personas en torno a una serie de valores y creencias claras.

Estilos personales:

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.

Los cuatro pares:

Introversión/extroversión: La introversión y extroversión expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo.

Intuición/practicidad: La persona intuitiva piensa y debate en saltos espontáneos de intuición que pueden omitir o descuidar detalles.

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

Percepción/juicio: El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir. En consecuencia, el tipo perceptivo es abierto, flexible, adaptable.

Afectos:

Los afectos son señales ubicadas en el yo. Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.

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, 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 de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

Respeto así mismo:

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.

El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud.
John Herschel

Relacionados con:

Pilares de la autoestima:

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:
1. vivir conscientemente: supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva.
2. aceptarse a sí mismo: es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.
3. autorresponsabilidad: significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables.
4. autoafirmación: implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes.
5. vivir con propósito: comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.
6. integridad personal: es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

Promoción 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.

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices'.

el contrario las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

10 Claves imprescindibles para poseer una Autoestima sana:

Vivir el presente, tener una visión positiva, entender que se está en continuo desarrollo, aceptarse así 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.

Unidad 4 Personalidad saludable

Diferentes áreas de relación 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.

La Universidad de California, Davis, considera 30 facetas de la personalidad de acuerdo con Wiebke Bleidorn, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento.

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.

La psicología del amor y su relación con las drogas:

Estudios de Helen Fisher, una antropóloga investigadora del comportamiento humano, dio más peso a la idea que el amor es un impulso y una motivación y relacionadas con la repetición de conductas placenteras como el sexo o las drogas.

De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor:

Para John Gottman, autor del libro Principia 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: el enamoramiento amor romántico construcción de lazos afectivos y amor maduro.

Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor:

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.

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida abarca al sexo las identidades y los papeles de género el erotismo el placer la intimidad la reproducción y la orientación sexual.

Otros conceptos

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.

El pensamiento puede ubicarse dentro de las reflexiones acerca de la sociedad, la cultura y la política que caracterizaron las preocupaciones de la Teoría Crítica.

Freudiana surgida en los años veinte del siglo pasado y cuyos principales exponentes fueron Wilhelm 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.

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.

Para Freud, en el tabú luchan deseos inconscientes y prohibiciones sociales y por ello se encuentra cargado de una ambivalencia afectiva es muy deseado y prohibido a la vez. ahora bien con la intención de dominar las inclinaciones que desafían el tabú interviene el sentimiento de culpabilidad que actúa debilitándolas y vigilándolas.

El propio amor genital heterosexual es menoscabado por las restricciones de la legitimidad y la monogamia la cultura actual nos da claramente a entender que sólo está dispuesta a tolerar las relaciones sexuales basadas en la unión única e indisoluble entre un hombre y una mujer.

Sólo los seres débiles se someten a tan amplia restricción de su libertad sexual.

Las transgresiones de la ley, por tanto, para Freud, son inevitables. Freud no se mostraba muy esperanzador respecto de una posibilidad de cambio cultural para él, la evolución de la civilización se caracterizaba por una lucha entre Eros y Tánatos.

El Tánatos entonces aparecía como una parte constitutiva e inexorable en la historia cultural. Marcuse, la teoría de la dominación sexual. Veinte años después.

El psicoanálisis la dominación estaba simbolizada de manera mítica por el padre original. Esta hipótesis se centraba en un ciclo recurrente de dominación rebelión dominación en el cual el segundo tipo de dominación no era simplemente una repetición de la primera era el progreso en la dominación.

Otros son:

El imaginario marcuseano de emancipación:

Los esfuerzos teóricos de Marcuse suponían un fin programático, facilitar la emergencia de una subjetividad revolucionaria.

Marcuse hablaba ahora de una sociedad administrada, en la cual la liberación sexual era deglutida por el propio sistema.

El placer entraba en este universo a través de un tipo específico de satisfacción que suponía una identificación erótica con un mundo reificado. El sexo se transformaba en negocio y en propaganda. El sistema de administración prestablecía los deseos, metas y aspiraciones requeridos socialmente.

Para Marcuse la revolución sexual había sido traicionada. Los individuos se hallaban ahora satisfechos bajo las libertades permitidas en una sociedad sin libertad.

Desarrollo humano y trascendencia:

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior es la creencia en la vida humana 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.

Es cambiar el 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.

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.

Se trata de eliminar todo lo malo que está adentro de nuestra cabeza.

Todos tenemos en la conciencia la posibilidad de crear nuestro estado interior de formar un equilibrio de modificarlo y de entenderlo, esta capacidad única nos permite ir más allá de los paradigmas de nuestra cultura o nuestras limitaciones e historia personal.

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.

Todos los grupos sociales tienen sus propios pensamientos, de sus distintas y particulares formas de vida y de culturas en las cuales se expresen sus maneras de entender, la forma de querer permanecer el pensamiento de varias personas.

Trascendencia Humana está unida el hombre con la naturaleza. La relación entre éstos debe ser equilibrada de manera obligatoria.

El espíritu humano evolucionando hacia la trascendencia, podrá estar en mejores condiciones de conocer y entender a la naturaleza y aproximarse de mejor manera al origen del universo.

Trascendencia humana

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.

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 espirituales.

El ser está compuesto de todo lo que ha asimilado en su vida y en la profundidad de su personalidad está toda la suma de sus experiencias de sus impresiones y de sus interacciones.

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 porque la acción es como un vector que sale de adentro de uno y que lleva con él la intensidad y las vibraciones que uno tiene en su interior.

La psicología llama al inconsciente o subconsciente es parte de toda la memoria ciega del ser tal como la parte oculta del iceberg a pesar de que no se ve es lo que permite que las corrientes marinas definan su trayectoria la parte oculta de nuestro ser define también nuestros destinos.

La conciencia humana no logra ver lo que no tiene la fuerza de ver.

La trascendencia sería la parte final de este recorrido donde el ser busca regresar a su realidad original es como la historia de un ser humano que pasa por el estado de la niñez disfruta de los juegos, y luego se despiertan en él otras necesidades deseos y capacidades que desea expresar.

La etapa de trascendencia de la humanidad se puede comparar a la etapa de la muerte de un ser humano momento en el que tiene que enfrentar una realidad totalmente nueva y distinta y aceptarla además de prepararse para la etapa de despedirse de su pasado con la mayor satisfacción posible.

La realidad original del ser es lo que sobrevive siempre es lo que más soy lo que más busco lo que más necesito encontrar de vuelta luego de perderme en los laberintos de la vida social y de perderme o entregarme a los distintos deseos y necesidades de las distintas partes de mi ser.

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 trascendente es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.

A través de su vida las personas van fijándose metas y luchando por ellas sin embargo conforme estas personas crecen y maduran las metas se van haciendo más y más simples al punto que dejan de contar como sueños por ser metas más bien comunes.

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

Los Trascendentales formados mantienen su trascendencia gracias a que son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del mundo Real o una sobreexposición a mundos de fantasía de esta forma estas personas crecen sin reconocer a la realidad como única y verdadera y mantienen los rasgos de Trascendencia.