



MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: ROBLERO CONTRERAS SITLALY ESTEFANIA

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PERSONALIDAD SALUDABLE

PARCIAL: I

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC RECINOS VERA GUADALUPE

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 6TO CUATRIMESTRE

Frontera Comalapa 31 de Julio de 2023

Inteligencia Emocional

Es

Uno de los conceptos claves para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas

Características de la Inteligencia Emocional

Origen del Terminio

La

Inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la universidad Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado inteligencia emocional.

Este explica como la inteligencia de una persona no solo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

En su libro, Goleman utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales entre otros.

Inteligencia Tradicional

Es

Aquella que se mide por variedades duras donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual que indica cuan inteligente tiene.

Por tanto, fue, a partir de la década del 90 que se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito.

Se podría decir que la inteligencia emocional completa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.

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 esta 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 emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

Flexibilidad y Adaptabilidad

Las

Personas con gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones, y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Se comprendió que no solo bastaba con un alto coeficiente intelectual, sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le genera mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

Inteligencia Emocional

Es

Uno de los conceptos claves para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas

Características de la Inteligencia Emocional

Empatía

Es

La capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.

La empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

Sin embargo, una persona con inteligencia emocional tiene empatía, pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada. Es decir, no solo comprende las emociones propias y ajenas, sino que las transforma para el beneficio de ambas.

Educación de las Emociones

Hace

Varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración.

Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

Solidaridad con Otros

Una

Persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros.

Este concepto no solo incluye cuestiones económicas o materiales, sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

Asertividad

Una

Persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

Es decir, sus emociones no le dominan, sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.

Capacidades para Liderar

Una

Persona que no tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten.

Por el contrario, busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. Esto, lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, estudio, religión etc.

Inteligencia Emocional

Es

Uno de los conceptos claves para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas

Comunicación Emocional

Para

Pau Navarro existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente.

Son

1. Evitar conflicto y discusiones.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
4. Justificaremos más nuestros actos.

Liderazgo

En

Particular, el liderazgo requiere personalidad, análisis, logro e interacción.

Hay cuatro pares en la personalidad como son introversión/extroversión, intuición/practicidad, sentimiento/pensamiento, y percepción/juicio.

Teoría del Atributo

También

Se le conoce como la teoría del líder que nace o líder natural.

Algunas veces los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo, aunque esto no es común.

Teoría de Grandes Acontecimientos

Una

Crisis o 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.

Esta es la teoría más aceptada hoy y es la premisa en la que se basa este manual.

Afectos

Dos

Resúmenes previos de los cambios de la visión psicoanalítica del afecto describen el cuadro de los movimientos hacia un modelo de organización.

Los cambios comenzaron en algunos de los postreros pensamientos de Freud, pero también a partir de él se fueron incorporando cambios radicales en el mundo clínico y científico.

Cada vez más afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.

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 plenamente consumida, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

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

Inteligencia Emocional

Es

Uno de los conceptos claves para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas

Respeto A Si Mismo

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 complejas, integrales y con valor intrínseco.

El respeto a uno mismo nos ubica, como personas, en los que tenemos de más profundo, en nuestro centro, de donde brota la capacidad de dar y de recibir, de confiar y de ser digno de confianza, de aceptar y de admirar lo que hay en los otros.

Pilares de la Autoestima

Son

Vivir Conscientemente

Se

Trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. También implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo porque tomamos unas decisiones en vez de otras.

Aceptarse A Si Mismo

La

Aceptación es clave para reforzar la autoestima. La aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar, sino que comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.

Autor-responsabilidad

Significa

Que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.

Autoafirmación

Implica

Respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.

Vivir con Propósito

Es

Utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasione y satisfice. También implica ser capaz de identificar y poner en practica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino.

Integridad Personal

Es

La integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

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.

10 Claves

1. Vivir el presente.
2. Tener una visión positiva.
3. Aceptar que se está en continuo desarrollo.
4. Aceptarse a sí mismo.
5. Ser responsable, no culpable.
6. Reconocer los logros y capacidades.
7. Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.
8. Salir de nuestra zona confort.
9. Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.
10. Hacer deporte.

Personalidad Saludable

Personalidad Saludable a las Diferentes Áreas de relación de la Persona

En

Psicología sostiene que la personalidad se crea a partir de cinco pilares.

Los cuales son

Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

Cada uno de estos rasgos tiene un número de subcaracterísticas que definen la forma de ser de cada individuo

Amor

Es

Uno de esos fenómenos que ha inspirado a muchos filósofos, y a 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.

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia, aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos.

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 del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

Es por esto por lo que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicólogo-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

Erotismo

Es

La provocación del deseo sensual por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial. Se edifica con el placer.

El erotismo es un rasgo característico de los seres humanos por excelencia pues, a diferencia de otros animales, las personas se aparean por placer y no solo con fines reproductivos. Por ende, el erotismo es independiente del instinto de reproducción.

El erotismo pone en evidencia que la sexualidad humana es un fenómeno complejo, conformado por un universo simbólico. Esta cumple una función psicoafectiva.

Personalidad Saludable

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.

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

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.

Trascendencia Humana

Es

La capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones.

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.

Sin embargo, 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.

Características de la Persona Trascendente

La

Mayor parte de la población trascendental está en los niños pequeños, cuyas mentes no están conscientes de la realidad por lo que no lo aceptan.

Sin embargo, conforme crecen y reconocen la realidad como algo verdadero, van perdiendo los rasgos de trascendentalidad.

En este punto, los trascendentes se dividen a dos caminos: los trascendentales formados y los natos.

Bibliografía

Libro de Consulta.