



Mi Universidad

Súper nota.

Nombre del Alumno: Yuliana Cristell Jiménez Esteban.

Nombre del tema: Inteligencia emocional y personalidad saludable.

Parcial: 1°.

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Alberto de Jesús López Muñoz.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 6°.

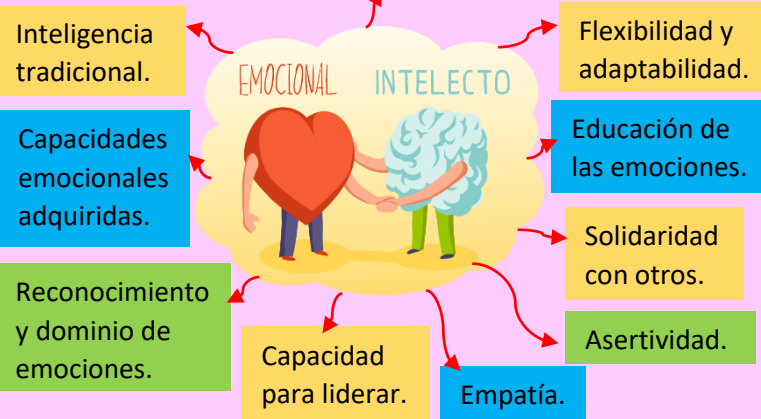
¿Qué es?



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.

Características

Origen del termino: acuñado por Daniel Goleman.



Comunicación emocional



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.

Importancia

Según Pau Navarro:

Evitar conflictos y discusiones



Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.



Justificaremos más nuestros actos.

Liderazgo



Es la capacidad que tiene una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos que involucren a personas y grupos en un marco de valores.

Teorías del liderazgo



Intrapersonal: en sí mismo.

Interpersonal: en los demás.

Claves importantes



11 principios

- ✓ Conocerse a sí mismo y tratar de mejorar.
- ✓ Ser capaz.
- ✓ Asumir responsabilidades.
- ✓ Toma decisiones firmes y oportunas.
- ✓ Mantener informadas a las personas.
- ✓ Responsabilidad en los demás.
- ✓ Asegurar que las tareas de cumplan.
- ✓ Preparar un equipo.
- ✓ Organización.
- ✓ Predicar con el ejemplo.
- ✓ Conocer a los compañeros y velar por su bienestar.

Los 4 pares.



Afecto

Es un sentimiento o una emoción hacia otra persona.

Autoestima

Es el valor que el individuo atribuye a su persona y a sus capacidades.



Pilares de la autoestima



Promoción de una sana autoestima



Respeto a si mismo

Significa el poder expresar y manejar de forma adecuada los sentimientos y las emociones sin causarse daño ni culpase.



¿Qué es?



Es la capacidad de experimentar y expresar emociones, es franca, cálida, amable, auténtica, segura de sus propias capacidades y resiliente al estrés.

Elementos

Carácter

Es un conjunto de rasgos que una persona adquiere a través del aprendizaje.



Temperamento

Es un fenómeno emocional heredado y forma parte de la genética de las personas.



Pilares

Extraversión



Apertura a la experiencia



Amabilidad



Consciencia



Neuroticismo



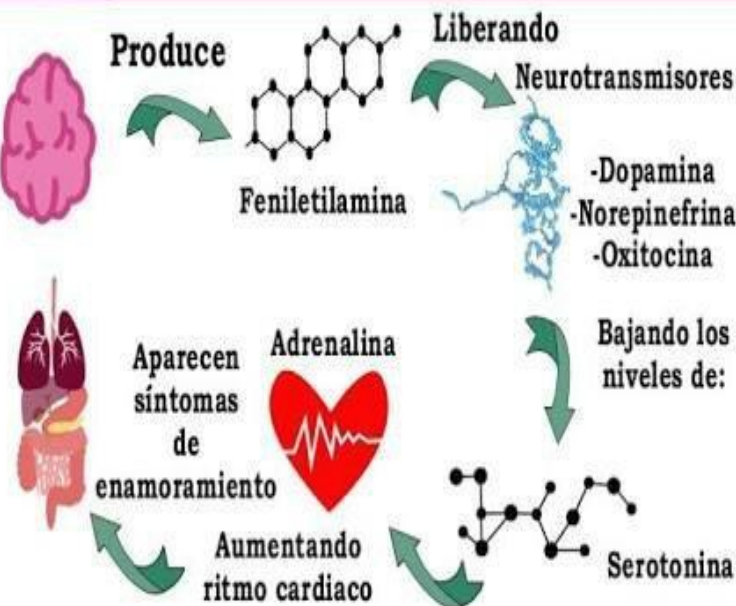
Amor



Es el vínculo de afecto que nace de la valoración del otro e inspira el deseo de su bien.

Proceso

#1 El amor es un impulso



LA QUÍMICA DEL AMOR

ESTAS SON LAS SUSTANCIAS QUE PRODUCE NUESTRO CEREBRO AL ENAMORARNOS

SEROTONINA

ASOCIADA CON LA SENSACIÓN DE BIENESTAR. AUMENTA CUANDO NOS SENTIMOS IMPORTANTES

ENDORFINAS

AUMENTAN LA ENERGÍA REDUCEN EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

OXITOCINA

ES "LA SUSTANCIA DEL APEGO". SE LIBERA CUANDO DAMOS UN ABRAZO, UNA CARICIA O EN EL ORGASMO

ADRENALINA

ES LA RESPONSABLE DEL NERVIOSISMO AL VER A TU "CRUSH" PRODUCE ESA SENSACIÓN DE "MARIPOSAS EN EL ESTOMAGO"

DOPAMINA

RELACIONADA CON LA BÚSQUEDA DEL PLACER. NOS MOTIVA A CUMPLIR NUESTRAS METAS

Genitalidad

SEXO Genitalidad	GÉNERO Identidad	DESEO Orientación
PENE	MASCULINO	MUJER
VAGINA	FEMENINO	VARÓN

Es la expresión de las diferentes características de los genitales femeninos o masculinos y de sus respuestas a los estímulos físicos o psicológicos, reales o imaginarios o figurados.

Sexualidad

Conjunto de características físicas y psicológicas propias de cada sexo.



Erotismo



Es el amor apasionado unido con el deseo sexual, sentimiento que fue personificado por el dios Eros.

Se caracteriza por la excitación, el deseo y el orgasmo, implica emociones, deseos imaginarios y mentales, etc.

Desarrollo humano

El proceso de expansión de las capacidades de las personas que amplían sus opciones y oportunidades.



Trascendencia

Aquello que está más allá de los límites naturales.



Tipos de trascendentales

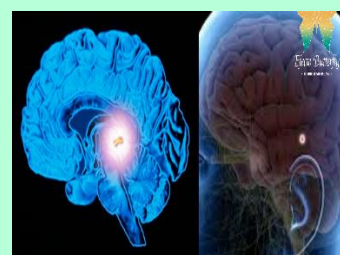
Formados

Son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del "mundo real".



Natos

Son personas que sin importar su forma de crianza mantienen siempre su trascendentalidad.



Características de una persona trascendente

Capacidad de alcanzar lo que parece imposible.

Soñadoras

Son seguros

Adaptación a la realidad.

Equilibrio emocional.

Se sienten aislados.

Acercamiento con dios.

Autoconocimiento

Empáticos



CONCLUSIÓN

Después de haber concluido las 4 unidades he llegado a la conclusión que esta materia me ha dejado grandes aprendizajes y ha cambiado mi manera de pensar, por ejemplo, yo creía que el desarrollo humano solo incluía lo económico, sin embargo, también forma parte lo físico y lo psicológico, además que nuestras emociones y sentimientos deben ayudarse de la inteligencia emocional, para comprender, percibir, manejar y utilizar de manera correcta nuestras emociones y validar la de los demás. Por otro lado, no tenía idea de cuales eran los sentimientos básicos, y gracias a esta asignatura sé que son el miedo, alegría, tristeza, enfado, y amor; pero también los pude recordar gracias a que el profesor nos dijo que podríamos guiarnos de las siglas MATEA. De igual manera aprendí que nuestros sentimientos pueden ayudarnos a desarrollarnos, pero si alguna de estas esta alterada puede obstaculizarnos y enfermarnos. Por otra parte, sé que la comunicación emocional es saber preguntar y escribir para poder transmitir. Otro de los aprendizajes fue que si deseas transformarte en un líder lo puedes hacer, pero debes asumir responsabilidades tanto contigo mismo como también con los demás. También aprendí que para tener autoestima necesito conocerme a mí misma, aceptarme, ser responsable conmigo misma, creer en mis capacidades, habilidades y virtudes, tener propósitos y sobre todo hacer lo correcto, aunque nadie me esté viendo. Igual descubrí que una personalidad saludable se basa en el carácter y el temperamento, otro de los aprendizajes es que supe que mi temperamento es flemático ya que coincidía en muchas cosas, aunque mi segundo temperamento es el melancólico. Como nos explicaba el profesor que nuestro carácter lo forjamos o aprendemos durante nuestra vida, pero nuestro temperamento es con el que nacemos y nada lo puede cambiar. Aprendí que hay 3 elementos que van de la mano, el amor referido a un vínculo de afecto, genitalidad que se refiere al sexo y el erotismo hace énfasis al deseo sexual, todo ello forma parte de nuestra sexualidad. Por último, sé que todo ser humano puede llegar a la trascendencia, es decir que nosotros podemos sobrepasar nuestros límites e ir más allá de lo natural, así como también después de comentarlo al grupo llegamos a una conclusión que esto se trata de algo espiritual, aunque el profesor nos comentó que la glándula pineal está involucrada con la trascendencia. Hay más cosas que aprendí, pero aquí plasmé las más sobresalientes. Esta asignatura me ha dejado con un buen sabor de boca porque, aunque no soy participativa presto atención y entiendo la clase.

Referencias bibliográficas.

Herrera Garnica, G. R. (2013). *Desarrollo humano*. Pearson.

Serrano Ursúa, F. J. (2015). *Persona y trascendencia*.

Universidad del Sureste. (2023). *Desarrollo Humano. Inteligencia emocional y personalidad saludable*. Villahermosa, Tabasco, México: UDS.