



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE. DESARROLLO HUMANO.

SUPER NOTA.

URIEL GUSTAVO BAYONA CRUZ.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



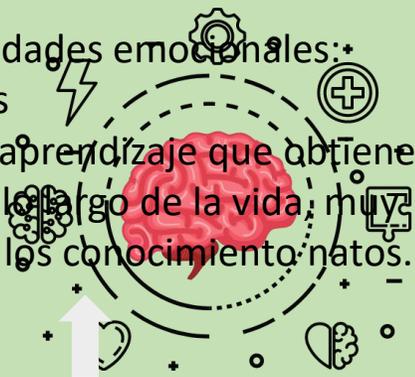
¿Qué es la inteligencia emocional?  
La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.

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.

## CARACTERÍSTICAS

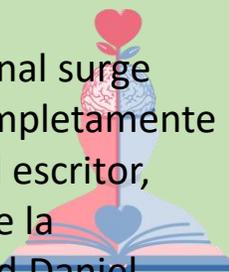


Las capacidades emocionales: + adquiridas  
Este es el aprendizaje que obtiene el cerebro a lo largo de la vida; muy aparte de los conocimientos natos.



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.

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.



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.



Flexibilidad y adaptabilidad:

Las personas con una 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.



Empatía:

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.



En la inteligencia emocional, el liderazgo es parte de este, ya que saber liderar es parte fundamental del ser humano, este trata de convertir una visión a una realidad, influyendo a los seguidores del modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones.



### Tres Teorías de Liderazgo



Teoría del Atributo: 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. También se le conoce como la teoría del líder que nace o líder natural. Hemos conocido algunas personas así, como el entrenador de la escuela secundaria, el líder del grupo explorador, el profesor o un buen jefe. Algunas personas tienen el talento natural para dirigir a otras.



### Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo



Teoría del Liderazgo Transformador: Las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo.



Teoría de Grandes Acontecimientos: Una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.



Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización.  
Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves.



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. Un líder debe ser confiable y estar dispuesto a comunicar una visión sobre la dirección futura de la organización.

La autoestima igual es parte de la inteligencia emocional.



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 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.



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.

**Autorresponsabilidad:** 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.

**Aceptarse a sí mismo:** Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito.

**Vivir conscientemente:** Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

Pilares De La Autoestima



**Autoafirmación:** Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.



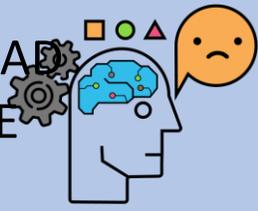
**Vivir con propósito:** Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.



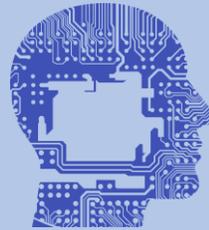
**Integridad personal:** Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.



# PERSONALIDAD SALUDABLE



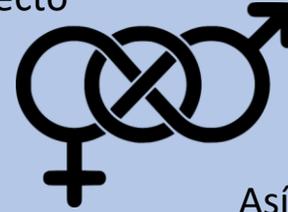
Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub características que definen la forma de ser de cada individuo.



¿Cómo es una personalidad saludable?

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales. 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.



Así pues, el erotismo corresponde a la práctica sexual del hombre cuando deja de ser rudimentaria para apelar a la experiencia interior del deseo, a la libertad y a lo sagrado, cuando abre un interrogante y posibilita que el ser se cuestione así mismo, porque el ser no tiene presencia real en nosotros más que sublevado.

El amor romántico es un fenómeno. 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 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.



Amor, Genitalidad Y Erotismo



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 él. 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.



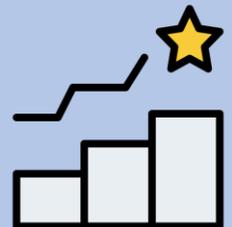
Trascendencia Humana

Características De La Persona Trascendente.

La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: “una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños. “



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.



# CONCLUSION



- En conclusión, la asignatura desarrollo humano conlleva temas que introducen a evaluarse a uno mismo en la forma de conocer y analizar el pensamiento, la personalidad de uno mismo y de las personas de nuestro entorno. Toca temas de los cuales te hacen recordar puntos que necesitamos para completar la personalidad, me llevo de estas unidades que hay que ser inteligentes, aprovechar el conocimiento de otros, de la información disponible para sacar el máximo rendimiento posible, ¿Para que? Para cumplir nuestras metas, para tener mas y sacar una motivación y tener un sentido del por que querer salir adelante. También que hay que quererse a uno mismo, respetar y respetarse y aceptar la realidad.
- Me llevo nuevos aprendizajes, nuevos conceptos, nuevas ideologías, una forma diferente de ver las cosas.