



Nombre de alumno: Yessica Ibet Vazquez Flores

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Arguello

Nombre del trabajo: Inteligencia emocional y personalidad saludable

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 7°

Grupo: A

Inteligencia emocional y personalidad saludable

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 de la inteligencia emocional

- Origen del término: 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 (Harvard Daniel Goleman)
- 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
- Las capacidades emocionales adquiridas: El cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional
- Reconocimiento y dominio de emociones: 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: 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: Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, no solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas
- Educación de las emociones: 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
- Solidaridad con otros: Tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros, implica 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
- Capacidades para liderar: Una persona que 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

Comunicación emocional

La transmisión de nuestras emociones a otras personas

La importancia de la comunicación emocional

- 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

La esencia misma de liderazgo es tener visión

Convierte una visión en realidad

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
- 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

Afectos

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

- 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
- Respeto a sí mismo: El respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros
- Pilares de la autoestima:
 - Vivir conscientemente
 - Aceptarse a sí mismo
 - Autorresponsabilidad
 - Autoafirmación
 - Vivir con propósito
 - Integridad personal
- Promoción de una sana autoestima: Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir

Personalidad saludable

La personalidad se crea a partir de cinco pilares

- Extraversión
- Apertura a la experiencia
- Amabilidad
- Consciencia
- Neuroticismo

Amor, genitalidad, erotismo

- 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
- Genitalidad: Hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos)
- Erotismo: Es una emoción o sentimiento relacionado con la imaginación y la creatividad de los seres humanos. Se relaciona con la sensualidad, el amor y el deseo
- Fases del amor:
 - Limerencia o enamoramiento
 - Amor romántico
 - Amor maduro

Desarrollo humano y trascendencia

- 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
- Trascendencia humana: 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

Conclusión

Cada persona expresa sus sentimientos de diferente manera, como sabemos hay diferentes trastornos que puede afectar al ser humano, desde niños pueden tener experiencias que le puede afectar problemas emocionales en la edad adulta, la importancia de tener inteligencia emocional es primordial que como seres sociales que somos estamos en constante convivencia con otras personas que pueden causarnos algún "daño" que es normal sentir pero lo que no es normal que desencadene otro tipo de problemas como por ejemplo depresión, no podemos evitar que tener decepciones pero depende de nosotros como lo enfrentamos, hay que hacer cosas por nosotros mismos, consentirnos. Eres lo que crees, y debemos creer que somos capaces de enfrentar cualquier reto.

