

Unidad
3

Inteligencia emocional

Es un constructo que ayuda a entender de que manera influir de un modo adaptativo e inteligente sobre las emociones.

Inteligencia tradicional

Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI que indica cuán inteligente tiene.

Capacidades emocionales adquiridas

Reconocimiento y dominio de emociones
Flexibilidad y adaptabilidad
Empatía

Solidaridad con otros

Asertividad: Reconocer aquello que desea y saber lograrlo puesto que tiene equilibrio en las emociones.
Capacidades para liderar: Busca solución, transmitiendo calma y serenidad de las personas.

Comunicación emocional.

Es sencillamente la transmisión de nuestras emociones a otras personas, la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos para que el mensaje sea más afectivo.

Liderazgo.

Convierte una visión en realidad.

Aptitudes de liderazgo

- Habilidades de liderazgo
- Visión
- Desarrollo de equipos
- Resolución de conflictos
- Evaluación exacta y rápida de la situación
- Capacitación/preparación
- Compromiso de participación del empleado.



Unidad 4

Personalidad saludable

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de 5 pilares.

- Extroversión
- Apertura a las experiencias
- Amabilidad
- Consciencia
- Neuroticismo

Emocionalidad positiva

- Alta apertura a sentimientos
- Bajos niveles de hostilidad agresiva
- Calidez, emociones positivas y capacidad de ser directo.

Tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable es asociado con personalidad poco saludable.

Amor

Es un impulso y una motivación más que una emoción

Gentilidad

Hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales. Es un concepto paracal del sexo del individuo y su conducta sexual.

Desarrollo humano y trascendencia

Es un proceso que no solo es un cambio teórico, sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, relacionarse, respirar y caminar.

Trascendencia humana

Tiene que ver con el entendimiento dentro del ser y también de la superficie de la personalidad. Señala la parte final del recorrido donde el ser busca regresar a la realidad original.

Madurez emocional

Muestra la evolución ~~madurez~~ de un ser humano y evita el sufrimiento innecesario

Es la capacidad de color a la altura de la excelencia que la vida plantea en los retos cotidianos

- Características
- Observancia en el pensamiento
 - Responsabilidad ante culpa
 - Control de vida
 - Acepta límites
 - Antepone obligación al placer

