



Cuadro sinóptico.

Nombre del alumno (a): Flor Mileidy Herrera Aguilar.

Nombre del tema: unidad III. Inteligencia emocional y unidad IV. Personalidad saludable.

Modulo: 2do

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Lic. Cinthya Álvarez Poumian.

Nombre de la Licenciatura: Lic. Trabajo Social y Gestión Comunitaria.

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco Chiapas a 05 de agosto de 2025.

Inteligencia emocional.

concepto

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.

Surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995.

El autor escribió un libro titulado La inteligencia emocional Y explica como 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.

Características de la inteligencia emocional

La inteligencia tradicional: Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual).

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.

Características

Flexibilidad y adaptabilidad: Presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.

Educación de las emociones: Transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

Características

Solidaridad con otros: No sólo incluye cuestiones económicas o materiales, sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional.

Asertividad: 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: Busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas.

Inteligencia emocional.

Comunicación emocional.

Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.

Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas, con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios, somos lo que comunicamos en muchos sentidos.

Razones para aprender a comunicarse. Evitar conflictos y discusiones, hablar de nuestras emociones, La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más, Justificaremos más nuestros actos.

Afectos

Se refiere a un sentimiento de cariño, amor o ternura hacia alguien o algo.

Puede manifestarse a través de expresiones verbales o físicas, como abrazos o besos.

Refleja su interés, agrado o rechazo ante una situación determinada, e influye en las decisiones, comportamientos y relaciones.

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.

Se clasifican en: La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

Se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización: La autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia y la asunción de decisiones propias.

Respeto a si mismo

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.

Nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que, al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas.

Personalidad saludable.

Promoción de una sana autoestima

Proceso que busca mejorar las condiciones de vida económicas sociales y culturales de la comunidad.

"Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad"

Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo.

Claves para una autoestima sana

Vivir el presente, Tener una visión positiva, Aceptar que se está en continuo desarrollo, Aceptarse a sí mismo.

Ser responsable, no culpable, Reconocer los logros y capacidades, Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos, Salir de nuestra zona de confort.

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal, Hacer deporte,

Personalidad saludable

Es un estado de bienestar que permite a la persona desenvolverse de manera efectiva en la vida, estableciendo relaciones satisfactorias y afrontando los desafíos con equilibrio y optimismo.

Se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

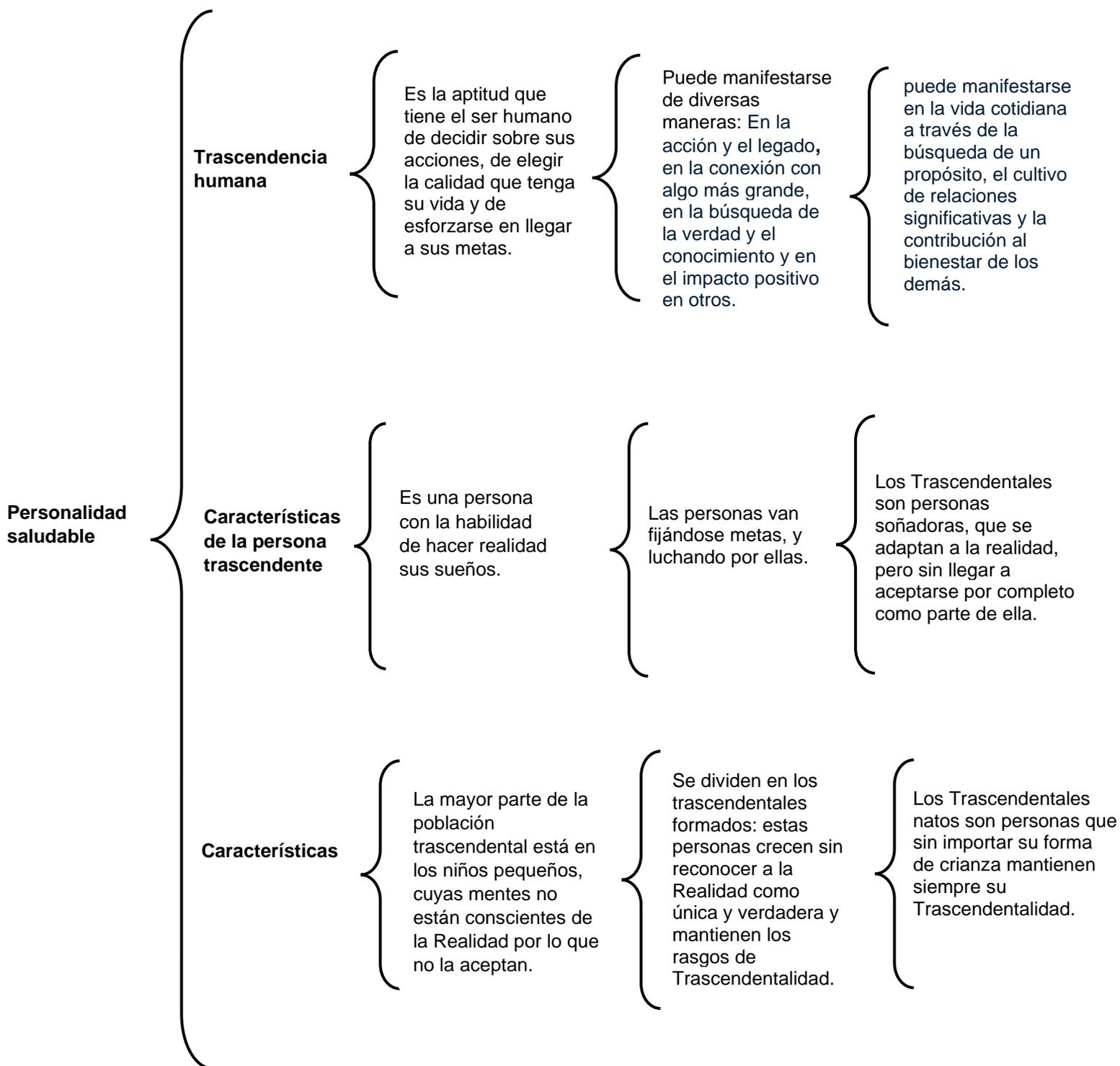
Entre los rasgos que se identificaron en el estudio de la personalidad saludable está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

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.

El desarrollo humano se refiere al proceso por el cual las personas mejoran su calidad de vida, expanden sus capacidades y tienen más opciones para vivir una vida plena.

Los grupos sociales requieren un ambiente favorable para vivir y para trascender.



Bibliografía

Antología Desarrollo Humano, Trabajo Social y Gestion Comunitaria. (2025). *Unidad III. Inteligencia emocional y unidad IV. Personalidad saludable*. Comitan de dominguez.

