

**CARRERA:**

**INGENIERÍA INDUSTRIAL**

**GRUPO 101 "A"**

**UNIDAD I:**

**1. APRENDER A SER**

**MATERIA:**

**TALLER DE HERRAMIENTAS INTELECTUALES**

**PROF. URSULA ORTIZ MARTÍNEZ**

**ALUMNA:**

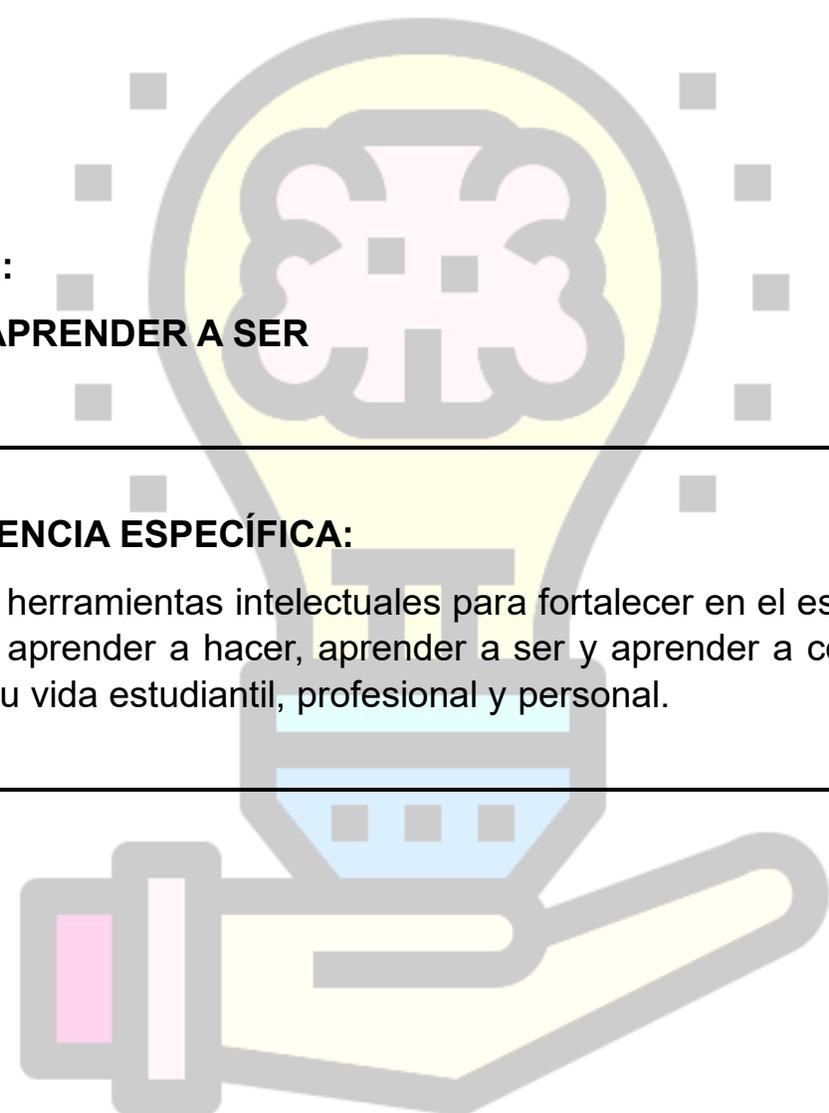
**GABRIELA CARMONA OSORIO**

**PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS:**

**6 ACTIVIDADES**

**FECHA DE ENTREGA:**

**03/ OCTUBRE/2023**



**UNIDAD I:**

**1. APRENDER A SER**

**COMPETENCIA ESPECÍFICA:**

Aplica las herramientas intelectuales para fortalecer en el estudiante el aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir a lo largo de su vida estudiantil, profesional y personal.



# Taller de herramientas intelectuales

## ► Competencia específica de la asignatura

Aplicar las herramientas intelectuales para fortalecer en el estudiante el aprender, aprender a ser, aprender a convivir y aprender a hacer. A lo largo de su vida estudiantil, profesional y personal.

### Unidad 1

#### • Aprender a ser.

##### 1.1 Personalidad

1.1.1 Definición y características de personalidad

1.1.2 Caracter y temperamento

1.2 Autoconocimiento y autoestima

1.3 Sentimientos y emociones

1.4 Motivación y empatía

1.5 Inteligencia emocional en el aula

### Criterios de Evaluación

Investigación	20%
Participación	20%
Elab. de guías	20%
Ensayo	20%
Examen	20%

05 09 2023

Scribble

## • Define que es personalidad •

La personalidad es una representación de cada individuo y nos caracteriza al relacionarnos con el mundo exterior.

1= ¿Qué respondes cuando te preguntan quién eres?

Soy una persona alegre, capaz de lograr todo lo que me proponga.

2= ¿Cómo eras hace 5 años y como te gustaría ser dentro de 10 años?

Hace 5 años era tímida, no le tomaba tanta importancia a lo que relativamente era importante y no tenía un control de mi carácter, dentro de 10 años me gustaría ser más madura, cumpliendo mis metas y siendo mejor.

3= ¿Qué características de tu personalidad permanecen y cuales han cambiado?

Lo optimista y lo responsable, ha cambiado mi timidez, ahora se me facilita más hablar y ya tengo un auto-control de mis emociones.

4= ¿Eres responsable de quien eres?

Si

5= ¿Qué elementos de tu personalidad te parecen más importantes: los heredados o los adquiridos?

Ambos, aunque los adquiridos son los que me identifican como individuo ante una sociedad y el cual puedo controlar.

~~06/09/2023~~

# Definiciones de personalidad

07/09/2023

Autores	Definiciones
<p>Carl Gustav Jung (1875-1961)</p>	<p>Jung presentó la personalidad (entendida como la expresión de la totalidad del ser humano) como una idea o un ideal de la vida adulta cuya realización consciente mediante la individualización es la meta final del desarrollo humano durante la segunda mitad de la vida, propone que ciertos arquetipos determinan la conformación de nuestra mente con 8 perfiles: Pensamiento-Introversión, Sentimental-Introversión, Sensación-Introversión, Introversión-Introversión, Pensamiento-Extroversión, etc.</p> <p>Para el psicólogo esta se define, la personalidad es la integración de un conjunto de rasgos únicos, que nos distinguen de los demás, organizados en un sistema de respuesta que, de manera inconsciente, intentamos usar para responder a todas las situaciones de la misma manera. Pero como ello no funciona lógicamente, nos adaptamos al medio, incorporando o eliminando elementos fundamentales de la personalidad, que Allport llamó "Rasgos".</p>
<p>Gordon Allport (1897-1967)</p>	<p>Autor de esta teoría centrada en lo biológico, para lo cual ideó el modelo PEN, una explicación de las motivaciones de la personalidad. Eysenk determina tres factores para definir personalidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicoticismo. Tendencia a actuar con fuerza que depende del sistema de activación reticular ascendente (SARA).</li> <li>• Neuroticismo. Estabilidad de las emociones, que depende del sistema límbico.</li> <li>• Introversión/extroversión. Tendencia a focalizarse en el mundo interno o externo vinculado a los niveles de andriogenos.</li> </ul>
<p>Hans Eysenk (1916-1997)</p>	<p>Autor de esta teoría centrada en lo biológico, para lo cual ideó el modelo PEN, una explicación de las motivaciones de la personalidad. Eysenk determina tres factores para definir personalidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicoticismo. Tendencia a actuar con fuerza que depende del sistema de activación reticular ascendente (SARA).</li> <li>• Neuroticismo. Estabilidad de las emociones, que depende del sistema límbico.</li> <li>• Introversión/extroversión. Tendencia a focalizarse en el mundo interno o externo vinculado a los niveles de andriogenos.</li> </ul>



101 "A" = 11/09/2023

# PERSONALIDAD

¿Qué es?

Esquema: Carácter y Temperamento

## CARÁCTER

Es la marca moral del individuo

Es el cultivo de los buenos hábitos, la actitud positiva hacia el trabajo, y el esfuerzo por dominar a nuestros impulsos y al egoísmo.

### Características

Personalidad emprendedora, fuerza y vitalidad, forma de ser propia y natural, activo ante cualquier persona.

Una persona con carácter tiene ideas constantes consigo mismo y es una forma de forjar un carácter recto, firme y decidido, teniendo un dominio propio.

Individuo { Existe una dominación de sus impulsos, consiguiendo amistades y relaciones por los valores que son transmitidos en el momento de alegría en lo que hace y no es los placeres.

Sociedad

Universo

## TEMPERAMENTO

Es la base biológica del carácter y está determinado por los procesos fisiológicos y factores genéticos.

### Manifestaciones conductuales

- Evaluación a la biología: Establece relaciones entre tipos de temperamento y constitución somática.
- Temperamento sanguíneo: Corresponde al predominio de la sangre.
- Temperamento melancólico: Predomina en lo que Hipócrates llamaba la "bilis negra", se conoce también como tipo nervioso.
- Tipo colérico: Tiende a ser decidido y de firmes opiniones, tanto para sí mismo como para otros personas.
- Tipo flemático: Son personas de temperamento apático a las que se les dificulta la toma de decisiones.

Es la manera más natural en la que un ser humano interactúa con el entorno.

### Habilidades

- ✓ Adaptación
- ✓ Estado de ánimo
- ✓ Intensidad
- ✓ Nivel de actividad
- ✓ Accesibilidad
- ✓ Regularidad



# Investigación

## 1- Autoconocimiento:

El autoconocimiento hace referencia al comportamiento de nuestras capacidades y nuestros límites, es el proceso reflexivo y su resultado, mediante el cual cada persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características.

- ✓ Se dice que no puede haber autoestima sin autoconocimiento, ya que, el autoconocimiento es conocerse a sí mismo, saber cuales son nuestras cualidades aceptando las buenas y cambiando todas las que vemos que están mal.

Con el conocimiento de nosotros mismos incluye conocer cada parte de la que estamos compuestos, de las cuales son nuestras:

- Habilidades
- Necesidades
- Limitaciones
- Posibilidades
- Éxitos

### Autoconocimiento

- ✓ Información objetiva
- ✓ Es algo cognitivo
- ✓ No hace juicios de valor.

### Autoestima

- ✓ Es algo emocional
- ✓ Es una opinión subjetiva
- ✓ Es el como nos juzgamos.

## 2- Autoestima:

Es un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es decir, el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

- La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, aceptarse.
- El conjunto de las actitudes del individuo hacia el mismo.
- Percepción evaluativa de uno mismo.
- El amor que cada persona tiene de sí mismo.

El autoestima esta relacionada con muchas formas de conducta.

Z<sup>-2</sup>

• I S T Pensamiento J Calificadas • Logista  
Sensación

18/09/2023

## • AUTOCONOCIMIENTO •

“¿Quién soy?”

Físicamente soy:

- Bonita, alta, delgada.

Mentalmente soy:

Una persona estable y madura.

Mis habilidades y destrezas son:

La creatividad que tengo y que todo lo que me propongo lo logro.

Mis debilidades y limitaciones son:

- Suelo sentirme mal si me dicen algo en relación a mi persona que no sea bueno, o cualquier cosa que repercuta en mis sentimientos, no tengo limitaciones.

Mis aptitudes son:  
Que tengo habilidad manual y capacidad creativa.

Mis roles o papeles sociales son:  
Soy comprensiva, me gusta ayudar a los demás en cualquier momento.

Mi carácter es:  
Algo fuerte cuando son situaciones de problemas en las que predomina el enojo, de ahí en fuera soy alegre y suelo ser optimista.

Mis gustos son:

Mis pasatiempos son:  
Estar con mi familia, mi novio o enseñando a hacer cosas nuevas a mi hermano y ver tik toks.

Me enoja cuando:  
Cuando me molestan seguido con algo o me ocultan las cosas.

Cuando me siento triste...  
Cuando le pasa algo a las personas que quiero.

Cuando tengo miedo...  
Cuando estoy en un lugar oscuro y veo a las arañas.

Me veo a mi mismo... Siendo una gran profesional, generando dinero.

Estoy preocupado por:  
Mis exámenes

Lo mejor de ser yo es:

Que ante los demás soy única, mi actitud, mi responsabilidad  
y facilidad de realizar actividades un tanto difíciles.

~~21/9/2023~~

# Autoestima

<b>Definición</b>	<p>Se conoce como autoestima a un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo.</p> <p>Todos poseen una proyección mental de quienes son, como lucen, en que son buenos y en que son malos.</p>	<p>Esto puede enfocarse en sus labores, su persona, en la apariencia corporal, etc.</p> <p>Evaluación que se hace ordinariamente, e incluye la psicología y la educación.</p>
<b>Tipos de Autoestima</b>	<p><b>Autoestima alta:</b> Se presenta con autoconfianza, aceptación, autovaloración, apasionamiento.</p> <p><b>Autoestima baja:</b> Auto crítica constante, hipersensibilidad a la crítica, deseo compulsivo de placer, perfeccionismo, culpabilidad constante, defensividad.</p>	
<b>Importancia</b>	<p>La autoestima es muy importante por que una baja autoestima puede dar lugar a problemas sociales, laborales, de salud, etc.</p> <p>Nos ayuda a conocernos mejor, a aceptarnos, tener una actitud positiva, relacionarnos mejor y a ser felices.</p>	
<b>Elementos</b>	<p><b>Autoimagen:</b> La manera que tenemos de vernos a nosotros mismos</p> <p><b>Autoconcepto:</b> La manera que tenemos de percibirnos a nosotros mismos a nivel concepto.</p>	
<b>Beneficios</b>	<p>Nos permite buscar la felicidad</p> <p>Nos ayuda a conocernos mejor</p> <p>Nos ayuda a aceptarnos tal y como somos</p> <p>Atenderemos mejor a nuestras necesidades</p> <p>Crearemos una actitud positiva</p> <p>Mejora nuestras relaciones con los demás</p>	

~~21/11/23~~