



**Mi Universidad**

**SUPERNOTAS**

*Nombre del Alumno: Zabdi Amisadai Romero Velazquez*

*Nombre del tema. Inteligencia Emocional y Personalidad Saludable.*

*Parcial*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

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

*Cuatrimestre: 6to cuatrimestre*

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Características de 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.



## RESPECTO A SI MISMO

Tres Teorías de Liderazgo

Liderazgo Transformador

Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

Once Principios de Liderazgo

Liderazgo es Influencia



## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL.



### 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.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.



## Afectos.

### AUTOESTIMA.

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.

### PILARES DE LA AUTOESTIMA



- + Vivir conscientemente.
- + Aceptarse a sí mismo.
- + Autorresponsabilidad.
- + Autoafirmación.
- + Vivir con propósito.
- + Integridad personal.



### RESPECTO A SI MISMO

El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud.

# PERSONALIDAD SALUDABLE

## Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.

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



Las mujeres, celosas de la sexualidad, cuidan los intereses del amor y la familia. Los varones, en cambio, se encargan de la obra cultural, sublimando sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual y de sus deberes como esposos y padres.



Marcuse retoma la categoría psicoanalítica de Eros, definida por Freud (1986) como la gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos.



El amor sexual implicaría una relación entre dos personas, heterosexuales, la cultura, por el contrario, relaciones entre un mayor número de personas.

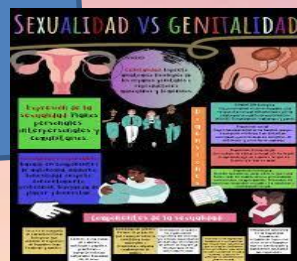


## Amor, genitalidad y erotismo.

El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, Y aunque su complejidad ocasione una gran dificultad a la hora de estudiarlo.



La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.



## Desarrollo humano y trascendencia.

### 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.

### Trascendencia humana.

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



## BIBLIOGRAFIA

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/>

<https://www.dineroenimagen.com/economia/inteligencia-tradicional-vs-emocional-cual-te-conseguira-empleo/100472>

<https://plataformaclick.milaulas.com/course/info.php?id=53>

<https://www.colombiaaprende.edu.co/contenidos/coleccion/manejo-de-las-emociones>

<https://sendasdexito.com/flexibilidad-y-adaptabilidad-dos-palabras-clave-para-el-exito-de-tu-negocio/>

<http://psicomunicacion16.blogspot.com/2016/03/comunicacion-emocional.html>

<https://proforlab.com/uncategorized/liderazgo/>

<https://pt.slideshare.net/JoseReynaldoquisbert/liderazgo-37847046/4>

<https://www.psiquion.com/psicologia/autoestima>

<https://www.youtube.com/watch?v=yE4MvbmXQU>

<http://www.chamlaty.com/2021/02/08/seis-pilares-de-la-autoestima/>

<https://redsocia-solidaria.org/prueba-de-personalidad-saludable/>

<https://www.gob.mx/conavim/articulos/la-violencia-contra-las-mujeres-y-el-mito-del-amor-romantico?idiom=es>

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.scribd.com%2Fdocument%2F470939726%2FSexualidad-vs-genitalidad&psig=AOvVaw0EEem5Ae\\_yDuXDlzGCKFL9U&ust=1627869175592000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCljArKDdJvICFQAAAAAdAAAAABAJ](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.scribd.com%2Fdocument%2F470939726%2FSexualidad-vs-genitalidad&psig=AOvVaw0EEem5Ae_yDuXDlzGCKFL9U&ust=1627869175592000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCljArKDdJvICFQAAAAAdAAAAABAJ)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sigmund\\_Freud](https://es.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud)

[https://www.tovpil.org/es\\_ES/2018/11/13/amor-y-sexualidad/](https://www.tovpil.org/es_ES/2018/11/13/amor-y-sexualidad/)

<https://granfraternidaduniversal.org/desarrollo-humano-y-realizacion/>

<https://conceptodefinicion.de/trascendencia/>

[https://prezi.com/rznu\\_mf6whow/el-ser-humano-como-ser-trascendente/](https://prezi.com/rznu_mf6whow/el-ser-humano-como-ser-trascendente/)