



**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**Alumno:**

Salomón Hernández De los Santos.

**Profesor:**

Alberto De Jesús López

**Asignatura:**

Desarrollo Humano

**Actividad:**

Mapa conceptual. Unidad III y IV

06/06/2021

---

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PERSONALIDAD SALUDABLE

## La 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.

## Comunicación emocional

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos.

## 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.

## Autoestima

El significado primordial de 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.

## Claves para una autoestima sana

**Tener una visión positiva**

**Aceptarse a sí mismo**

**Ser responsable, no culpable**

**Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos**

## Personalidad saludable

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

## Amor y genitalidad

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales.

## Trascendencia humana

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.