



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: MARTHA MARIA JUAREZ PEREZ*

*Nombre del tema SUPER NOTA*

*Parcial : I*

*Nombre de la Materia DESARROLLO HUMANO*

*Nombre del profesor LILIANA VILLEGAS LOPEZ*

*Nombre de la Licenciatura : LIC. ENFERMERIA*

*Cuatrimestre 6to (B)*

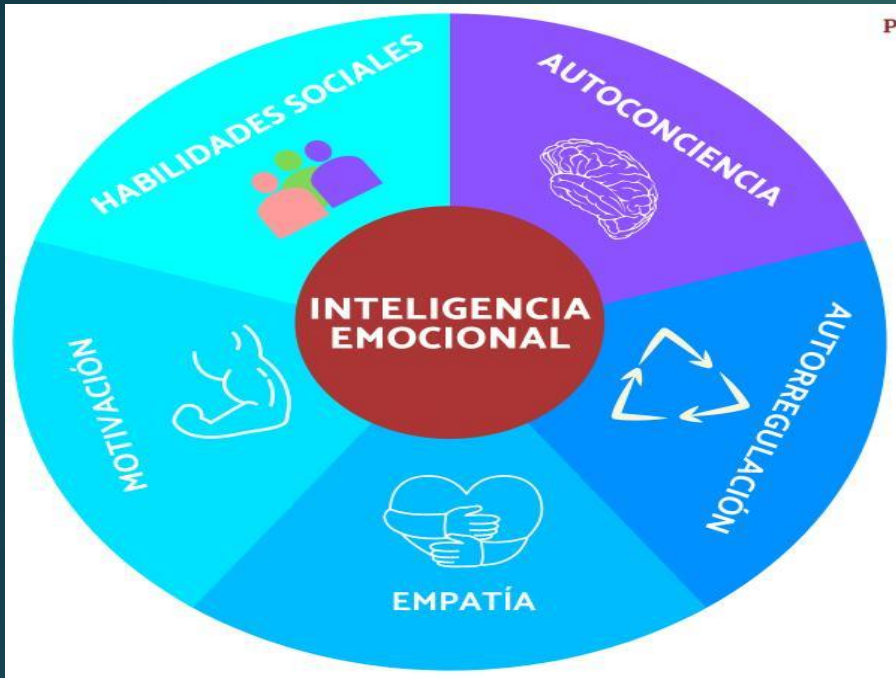


*Lugar y Fecha de elaboración*

**02/08/2022 PICHUCALCO, CHIAPAS**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para Goleman, la **inteligencia emocional** es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.



Origen del termino, inteligencia tradicional, capacidades adquiridas. Reconocimiento y dominio de la emoción, flexibilidad y adaptación, empatía, educación de la emoción solaridad con otros, asentividad, capacidad para liderar

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

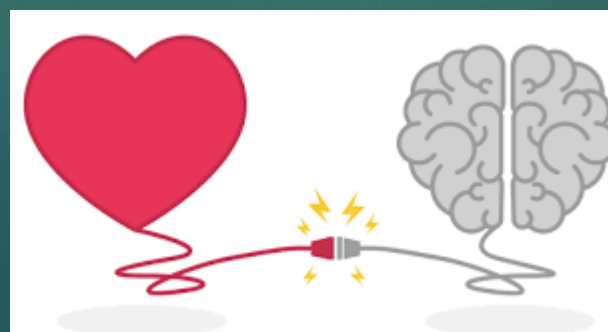


## 8 lecciones sobre INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 
- La **inteligencia no es solo racional**, también es emocional. Y ambas interactúan para construir nuestra vida.
  - La inteligencia emocional es determinante en el **éxito académico**. Gracias, por ejemplo, a la capacidad para gestionar el fracaso.
  - El **liderazgo positivo**, propio de la inteligencia emocional, consiste en persuadir a los demás para construir un objetivo común.
  - Las **emociones son poderosas** y dominarias, por ejemplo las negativas, forma parte de la inteligencia emocional.
  - El **autodominio** exige autorregulación, y la inteligencia emocional es clave para alcanzarlo y conocerse a uno mismo.
  - Las personas que controlan los hábitos de su mente y tienen habilidades emocionales son **más proclives a llevar una buena vida**.
  - La inteligencia emocional **influye en nuestra salud favorablemente**. Por ejemplo, al saber asimilar las emociones perturbadoras.
  - La inteligencia emocional es fundamental para nuestra **vida social** al facilitar las relaciones con los demás.

Fuente: 'Inteligencia emocional', Daniel Goleman.

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás. La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

APRENDER A ENTENDER MIS EMOCIONES

- ENOJO**  
Respira, cuenta hasta 5. No hables enojado para evitar así que las discusiones aumenten y que digas algo de lo que luego puedas arrepentirte.
- ALEGRÍA**  
Celebrar es importante, hazlo, te lo mereces, pero **con mesura**. La alegría puede derivar a euforia, llevándote a tomar decisiones poco acertadas, además puede herir tu entorno.
- FRUSTRACIÓN**  
¡Ánimo! Comprende que las cosas no siempre están bajo tu control, enfoca la energía en lo que sí puedes cambiar y da lo mejor de ti.
- ENVIDIA**  
No te compares con tus compañeros. Enfócate en **dar lo mejor de ti**. Propóntele logros, alcánzalos y celebra con los demás tus logros y los de ellos.
- RECHAZO**  
Crear y mejorar tu entorno es algo que depende de ti mismo. **Abraza las diferencias** para crecer. Practica la tolerancia.



# CLAVES DE LA 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, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

- VIVIR CONCIENTEMENTE
- ACEPTARSE A SI MISMO
- AUTORRESPONSABILIDAD
- AUTOCONFIRMACIÓN
- VIVIR CON PROPOSITO
- INTEGRIDAD PERSONAL

### UN LIDERASGO INCLUYE

- ❖ AVILIDAD DE LIDERAZGO
- ❖ VISION
- ❖ DESARROLLO DE EQUIPO
- ❖ RESOLUCION
- ❖ EVALUACION
- ❖ CAPASITACIO
- ❖ COMPROMISO

### LIDERAZGO



Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores

### UN LIDERASGO REQUIERE

- PERSONALIDAD
- ANALISIS
- LOGROS
- INTERACCION



## LA BUENA AUTOESTOMA NOS PERMITE

- ✓ VIVIR EL PRESENTE
- ✓ TENER UNA VISION POSITIVA
- ✓ ASEPTAR QUE SE ESTA EN CONTINUO DESARROLLO
- ✓ ASEPTARSE ASI MISMO
- ✓ SER RESPONSABLE , NO CULPABLE

- ✓ RECONOSER LOS LOGROA Y CAPACIDADES
- ✓ VIVIR CON PROPOSITOS CLAROS
- ✓ SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT
- ✓ TRABAJAR LOS PENSAMIENTOS
- ✓ HASER DEPORTE



Es una caricia, un gesto, una atención, un cuidado por la persona, un beso y demostración de cariño



## AMOR

el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto,



pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.



## PERSONALIDAD SALUDABLE

### GENITALIDAD



La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos)



La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.

## EROTISMO

En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer. Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo, pero se concentra en una zona erógena



Este orden lleva a la de sexualización casi total de las zonas erógenas del cuerpo, reforzando su genitalización. La tiranía genitall deja el resto del cuerpo libre para su uso como instrumento de trabajo.

