



# Mi Universidad

**Súper nota**

*Nombre del Alumno Jessenia Lizbeth Cruz Monzón*

*Nombre del tema: súper nota*

*Parcial 2*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 6*

*Grupo: A*



## Inteligencia emocional

Las emociones juegan un papel importante día a día

Constructo que nos ayuda a entender de que manera podemos influir en modo adaptativo e inteligente tanto en nuestras emociones como en la interpretación de los estados emocionales de los demás

Tiene un papel fundamental en nuestra manera de socializar y en estrategia de adaptación al medio

### ¿En que consiste?

#### Cociente intelectual (IQ)

Indicador para saber si una persona será exitosa en la vida, refleja una relación fuerte con el desempeño profesional y académico, estos dos ámbitos van de la mano con la inteligencia emocional para poder llegar a tener "éxito en la vida"

#### Características de la inteligencia emocional

##### Origen y termino

Por el libro la inteligencia emocional Escrito por Harvard Daniel Goleman en 1995

##### Inteligencia tradicional

Esta determinada por un CI ( Coeficiente intelectual) inclinado a las capacidades intelectuales .

la inteligencia emocional la completa para poder alcanzar el éxito personal o grupal

##### Capacidades emocionales adquiridas

Son las que el cerebro aprende a lo largo de toda la vida

##### Reconocimiento y dominio de las emociones

Capacidad de reconocer las emociones propias y dominarlas, además de reconocer emociones ajenas y comprender mas allá de lo que expresan las palabras

##### Flexibilidad y adaptabilidad

Es el control de las emociones frente a los desafíos cotidianos, con alta flexibilidad y adaptabilidad ante los cambios

##### Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

La persona con inteligencia emocional utiliza esta habilidad para resolver una situación determinada

##### Educación de las emociones

Transformar las emociones dañinas (récor, ira, odio etc.) y transfórmalos en sentimientos positivos

##### Solidaridad con otros

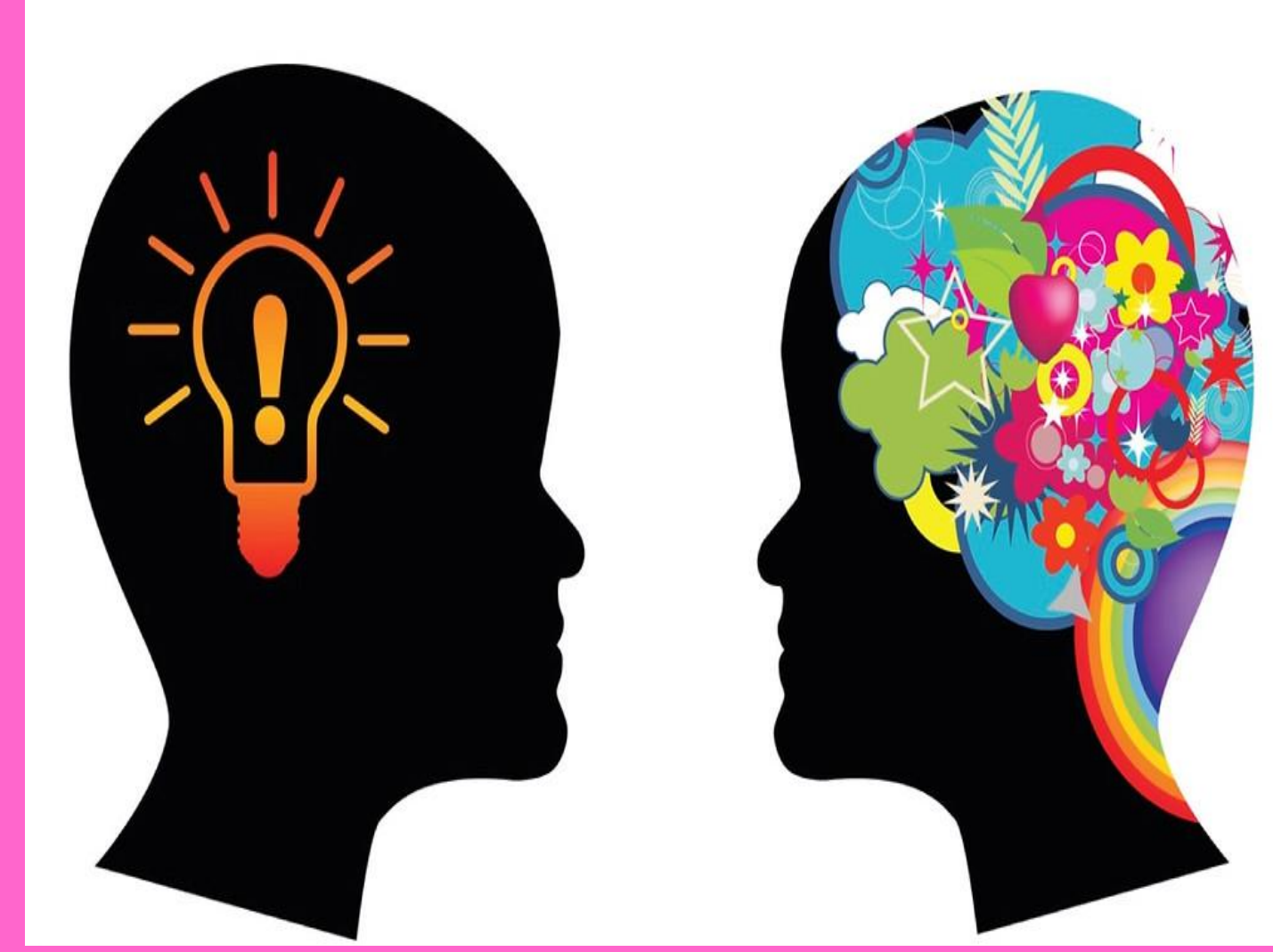
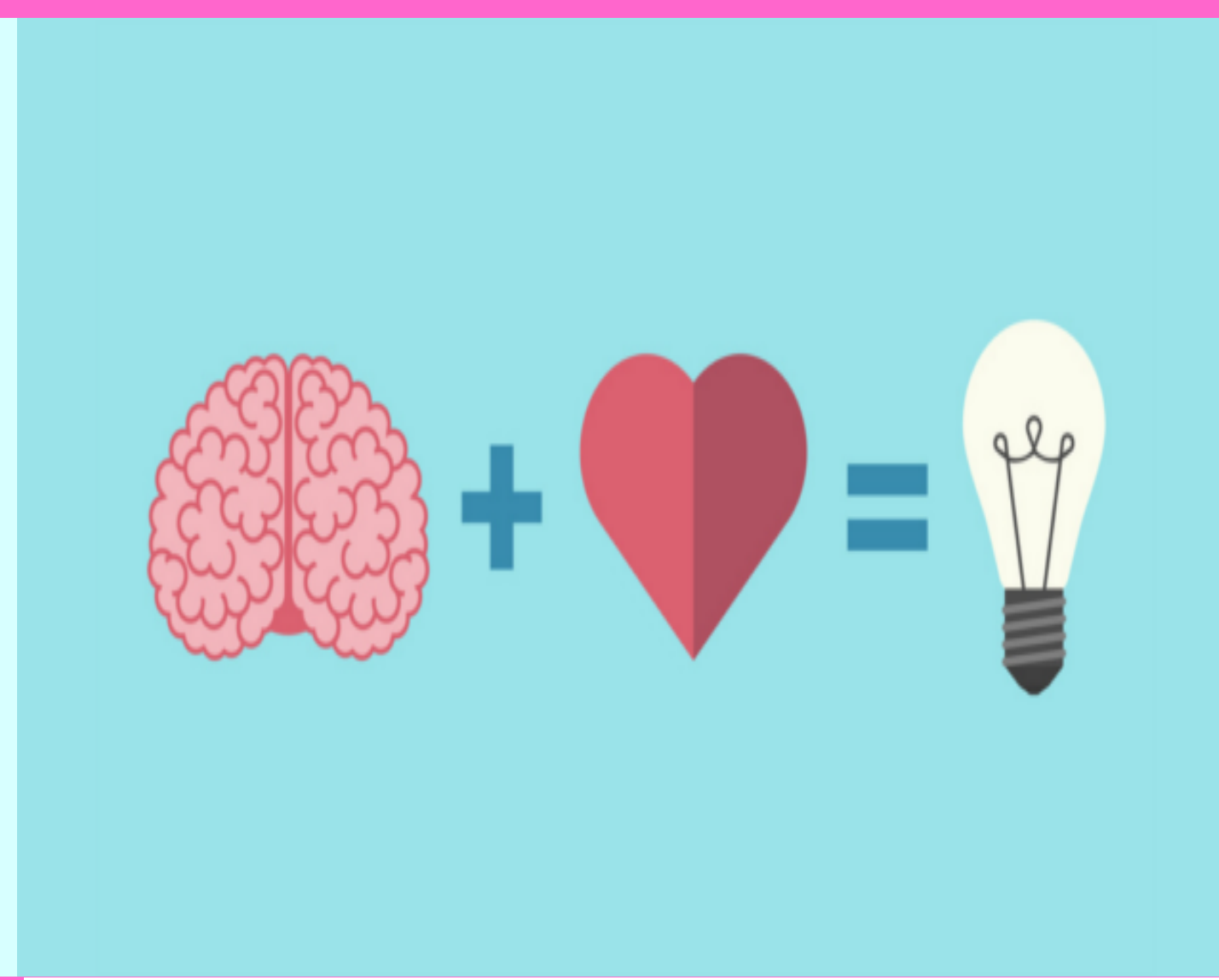
No solo influye en cuestiones económicas o materiales sino también emocionales: contención o palabra que la otra persona necesita

##### Asertividad

Capacidad de reconocer todo aquello que desea y sabe como lograrlo ya que hay un equilibrio de las emociones

##### Capacidades para liderar

Capacidad de no abrumarse ante dificultades por el contrario busca la solución transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas y lo ejecuta no solo con palabras sino desde la percepción comunicándolo de manera global y dirigiéndolo a un grupo



### Comunicación emocional

Indicador para saber si una persona será exitosa en la vida, refleja una relación fuerte con el desempeño profesional y académico, estos dos ámbitos van de la mano con la inteligencia emocional para poder llegar a tener "éxito en la vida"

#### Comunicación emocional

(importancia)

- 1.- evitar conflictos y discusiones
- 2.- generar empatía
- 3.- generar confianza y sinceridad
- 4.- justificaremos mas nuestros actos

#### Afectos

En la vida hay una variedad de

afecto ayudan a:

Regular el interés

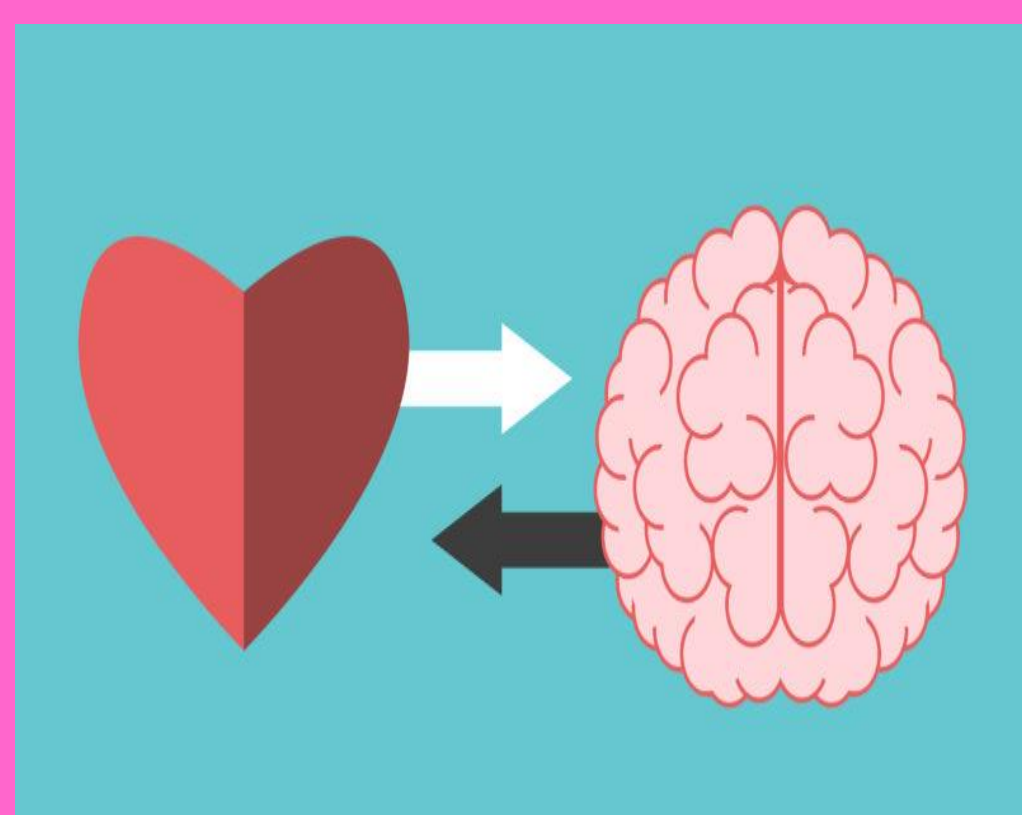
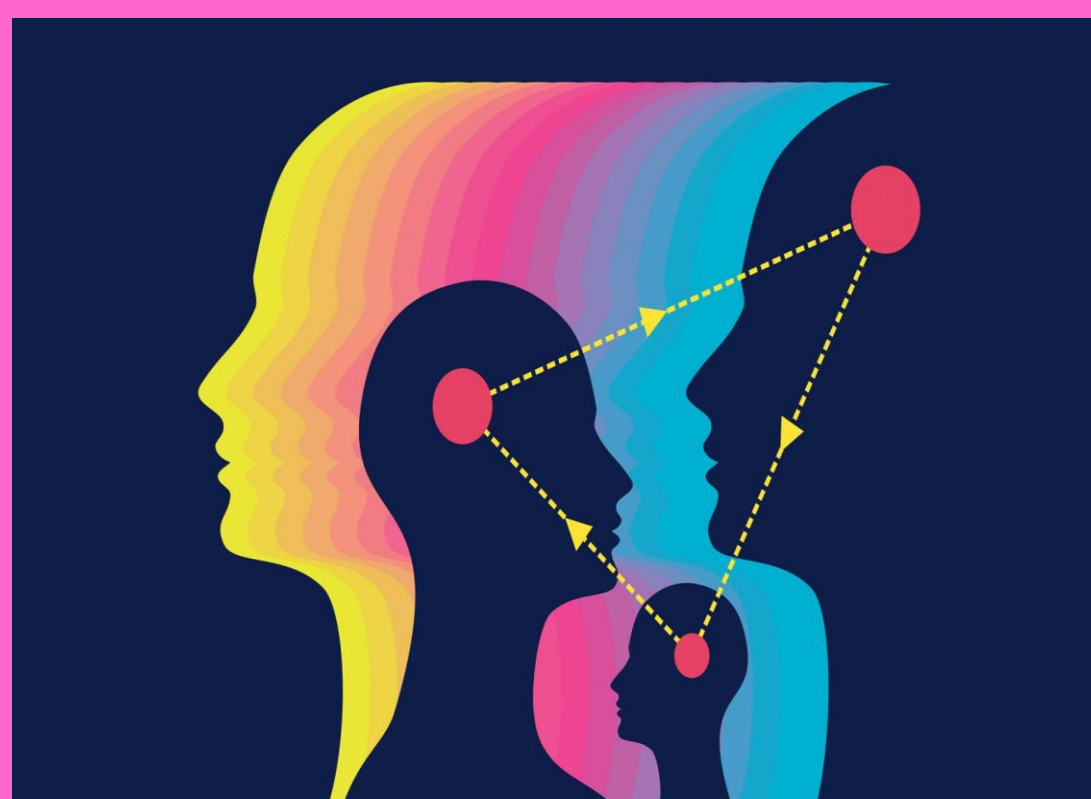
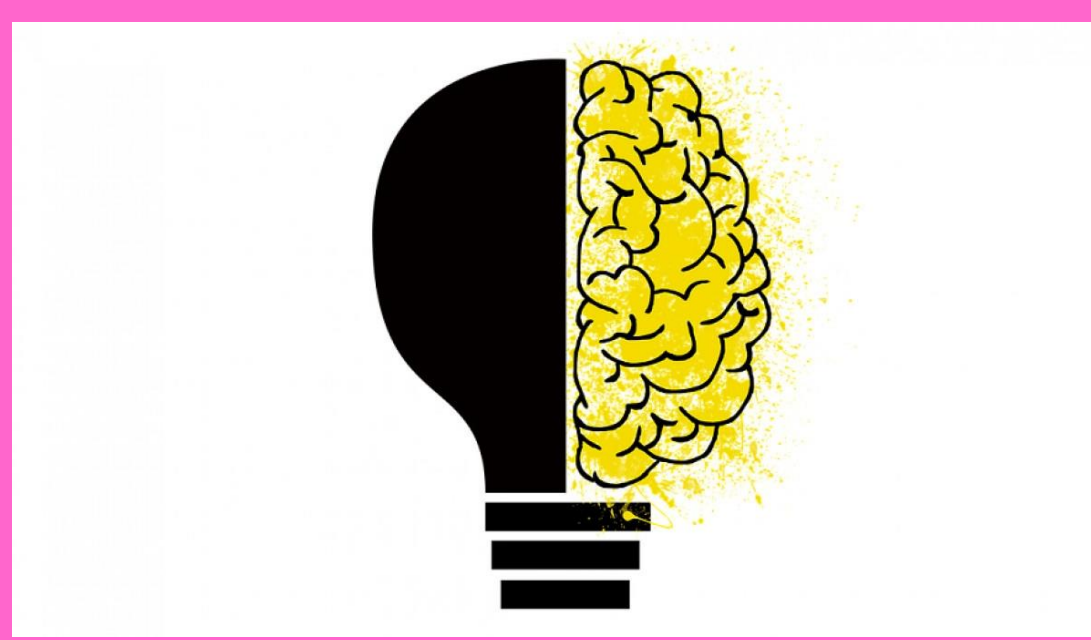
Regula el compromiso y aburrimiento

Regula la frustración y conexión

Son parte esencial del desarrollo psicoanalítico

El afecto o cariño es una "disposición o estado mental o corporal" que a menudo se asocia con un sentimiento o tipo de amor.

Ha dado lugar a una serie de ramas de la filosofía y la psicología relacionadas con la emoción, la enfermedad, la influencia y el estado del ser.





### Personalidad saludable

Se crea a partir de cinco pilares: **extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo**

Cada uno de estos rasgos define la forma de ser de cada individuo

### Amor romántico

se define como sentimiento expresivo y generalmente placentero de una atracción emocional hacia otra persona. Este sentimiento está asociado con, pero no requiere, atracción sexual.

### Genitalidad

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores

### Erotismo

El término erotismo designaba originalmente el amor apasionado unido con el deseo sexual, sentimiento que fue personificado por el dios Eros. Tiene una relación evidente con la sensualidad, la sexualidad y las capacidades de atracción entre los seres humanos

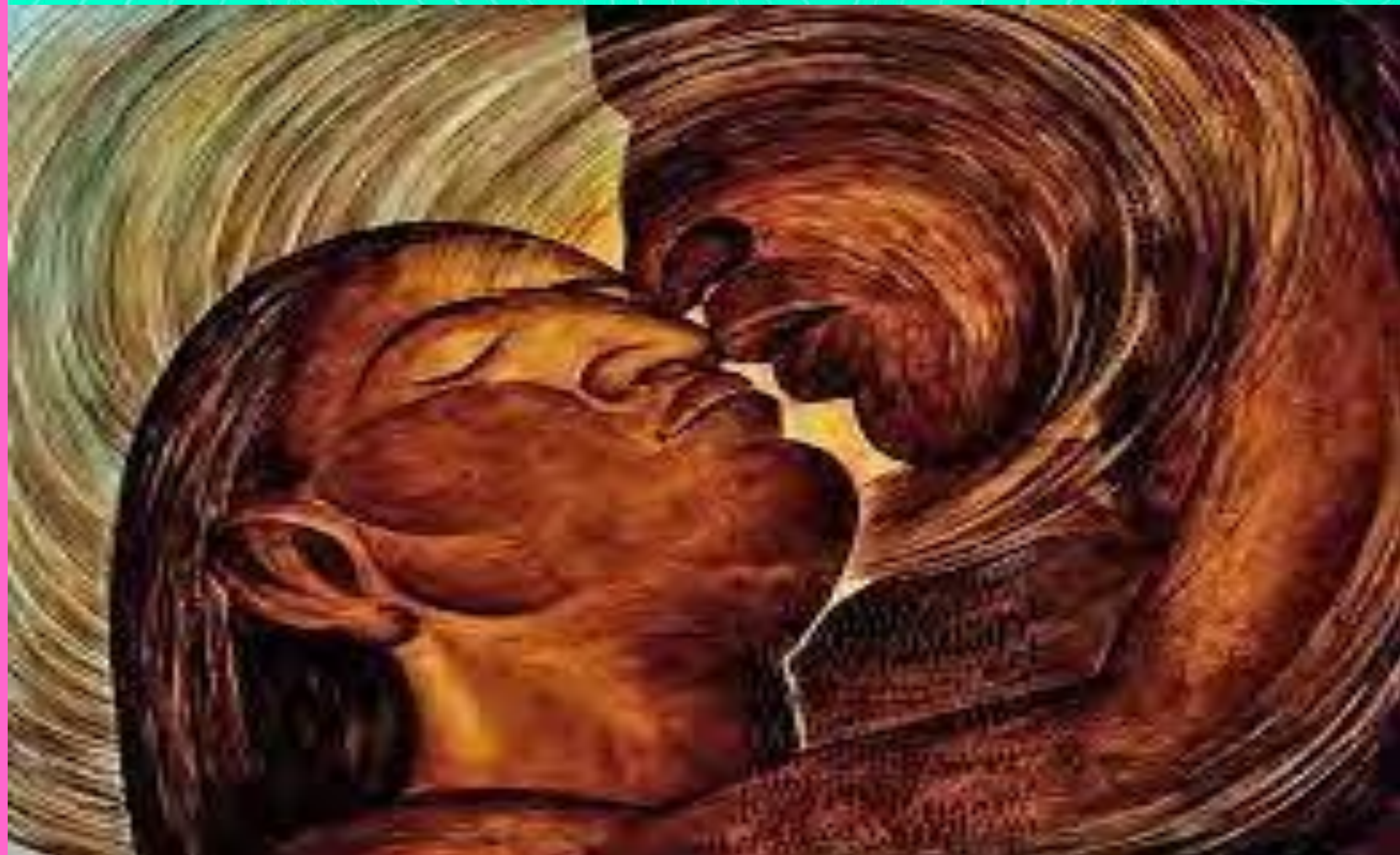
### Desarrollo humano y trascendencia

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, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas



### Trascendencia humana

Es la capacidad humana por excelencia, 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. Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido



### Características de la persona trascendente

Lo trascendente está asociado a lo inmortal y a lo esencial. Trascender es sobresalir, alcanzar de una forma u otra algo que está fuera de los límites que impone el cuerpo. La búsqueda de la trascendencia suele relacionarse con un intento de acercamiento a Dios a través de la meditación y la oración.





# Bibliografía

- • Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace:
- <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>
- • Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf
- Enlace:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Scha>
- ufler.
- • Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson,
- • Huerta Pérez, Isidro; 2011. Cimientos para el desarrollo personal;
- • Sacasa, María del Carmen; ,2012. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo
- México; PNUD
- • Suarez Pérez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3. 2011.La adolescencia; Trillas,