



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno Xochilt Citlalli Mellanes Vargas

Nombre del tema Inteligencia Emocional y Personalidad Saludable

Parcial III y IV Unidad

Nombre de la Materia Desarrollo Humano

Nombre del profesor María Elena Yáñez García,

Nombre de la Licenciatura Derecho

Cuatrimestre Sexto

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas a 05 de Junio de 2022

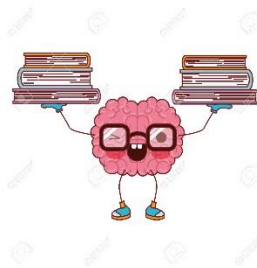
INTELIGENCIA EMOCIONAL



Capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones

Trastornos mentales por un lado y las capacidades de razonamiento por el otro.

Nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado

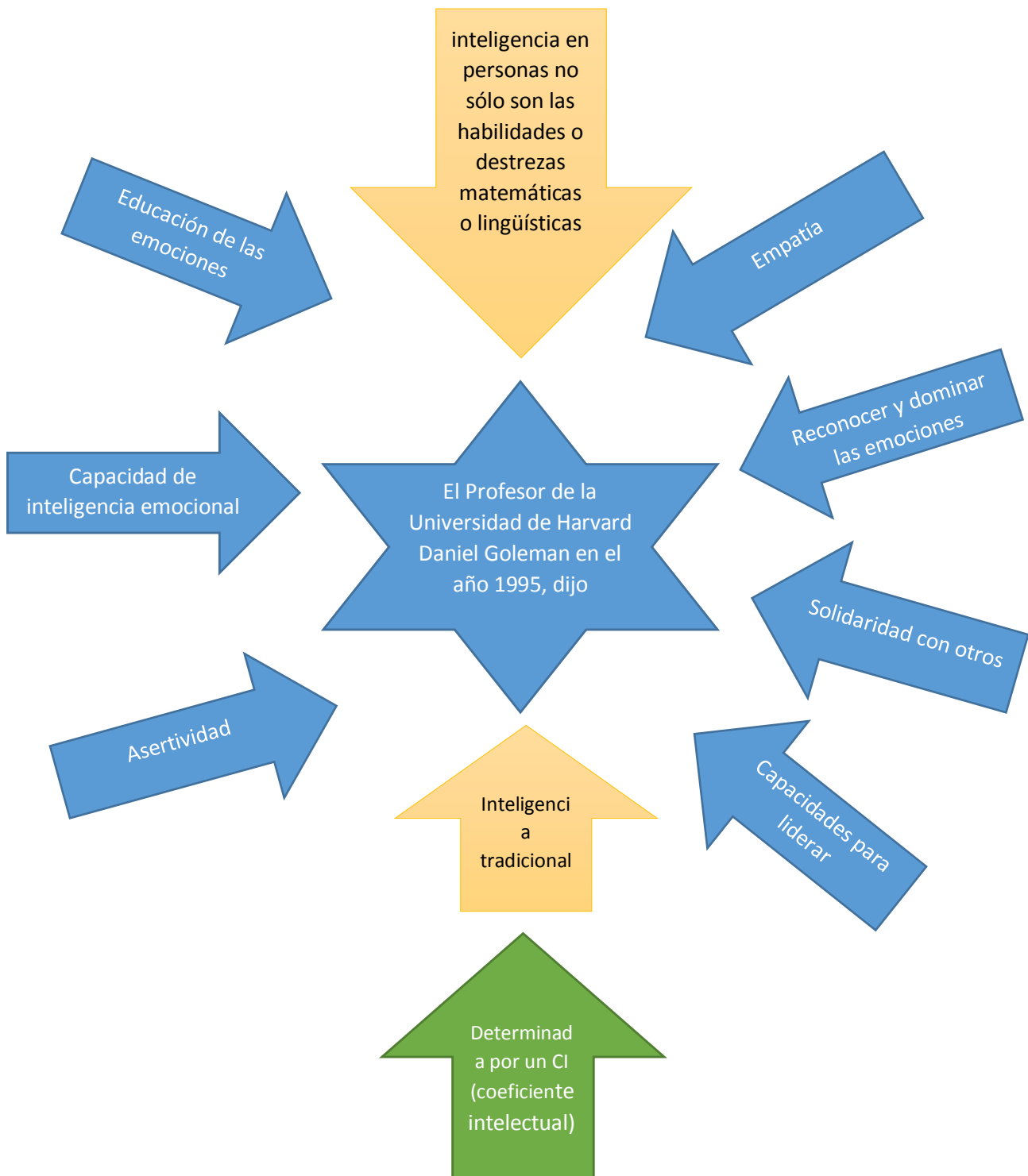


Hay personas con un dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras

Personas con capacidades intelectuales limitadas

En cambio, consiguen tener una vida exitosa ella sea en ámbito sentimental, e incluso en el profesional.

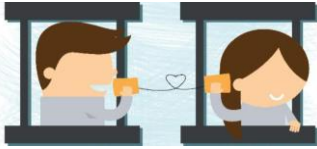
CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



COMUNICACIÓN EMOCIONAL



En opinión de Domenec Benaiges (2014)



La comunicación transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.



Transmisión de nuestras emociones a otras personas, la comunicación existe siempre, en todo momento



Consiste en saber transmitir nuestras emociones a otras personas. En función del canal variará el modo de transmitir las emociones. Si lo hacemos cara a cara podemos tocar, sonreír, mirar



Por escrito tendrán que leerse



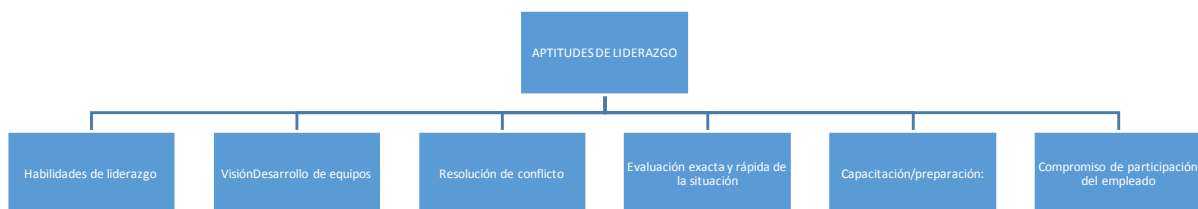
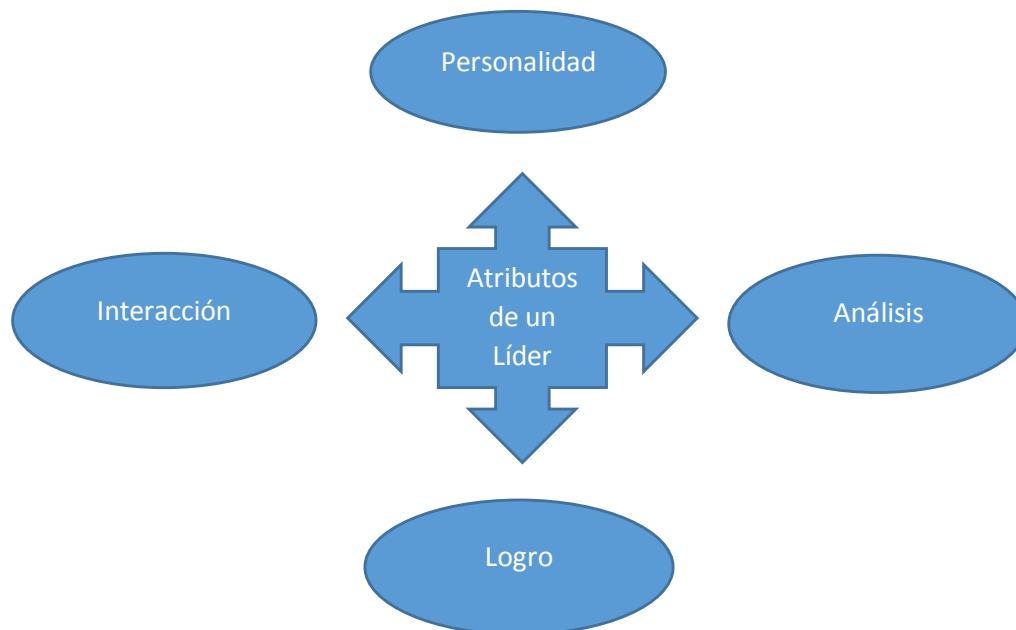
Por teléfono tendremos que transmitir por el tono de voz y el modo de hablar en general.

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Para Pau Navarro (2014)



LIDERAZGO

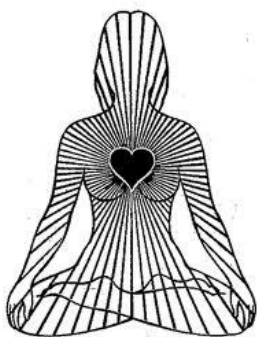


AFECTOS

Funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.

<p style="text-align: center;">AUTOESTIMA</p>  <p style="text-align: center;">Consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser</p>	<p style="text-align: center;">RESPECTO A SI MISMO</p>  <p style="text-align: center;">es vivir conscientes de nuestra propia integridad</p>
<p>PILARES DE LA AUTOESTIMA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vivir conscientemente 2. Aceptarse a sí mismo. 3. Autorresponsabilidad. 4. Autoafirmación. 5. Vivir con propósito 6. Integridad personal. 	<p style="text-align: center;">PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA</p> <ul style="list-style-type: none"> Vivir el presente Tener una visión positiva Aceptar que se está en continuo desarrollo Aceptarse a sí mismo Ser responsable, no culpable Reconocer los logros y capacidades Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos Salir de nuestra zona de confort Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal Hacer deporte

PERSONALIDAD SALUDABLE

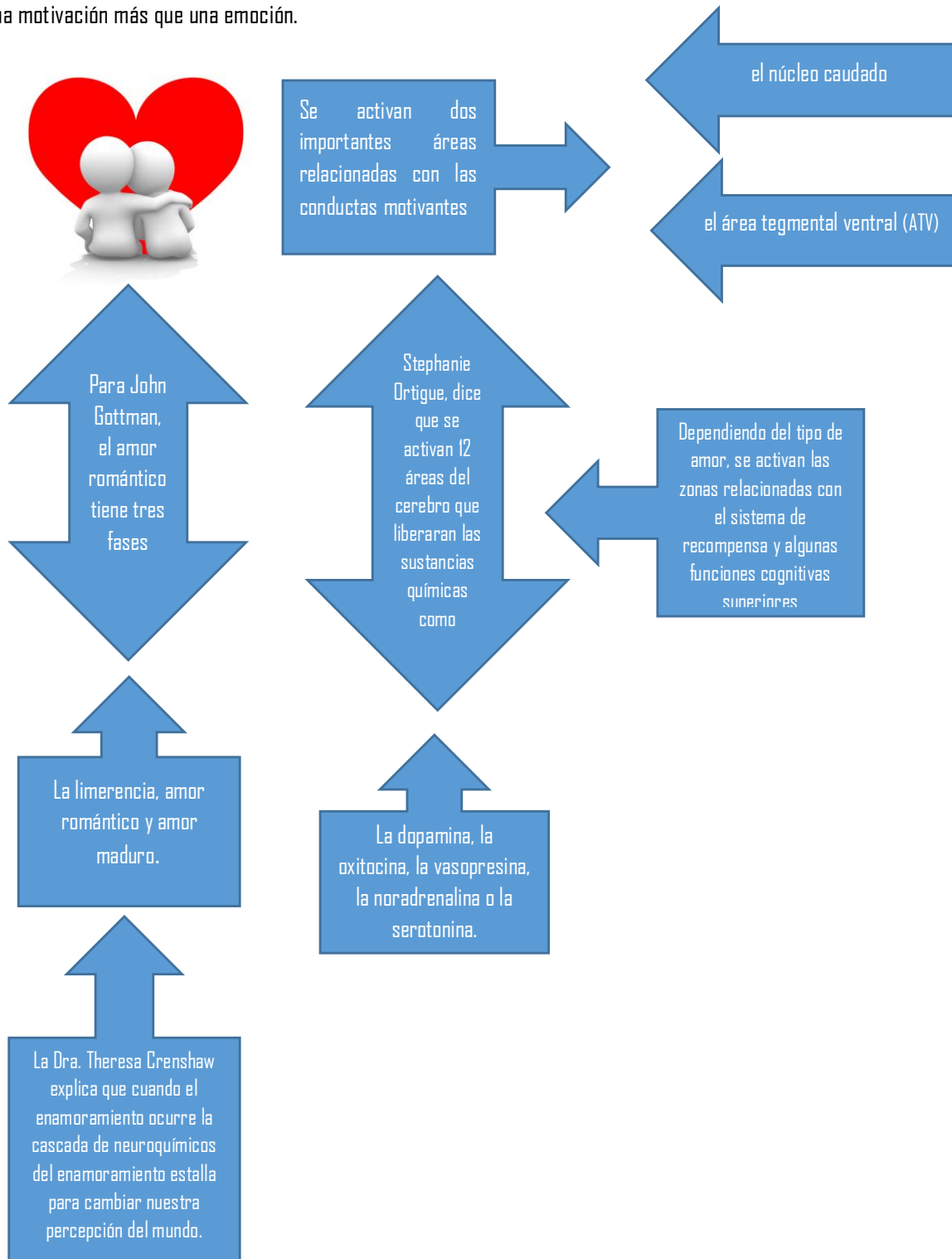


Se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

AMOR

Fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada; es un impulso y una motivación más que una emoción.





La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo

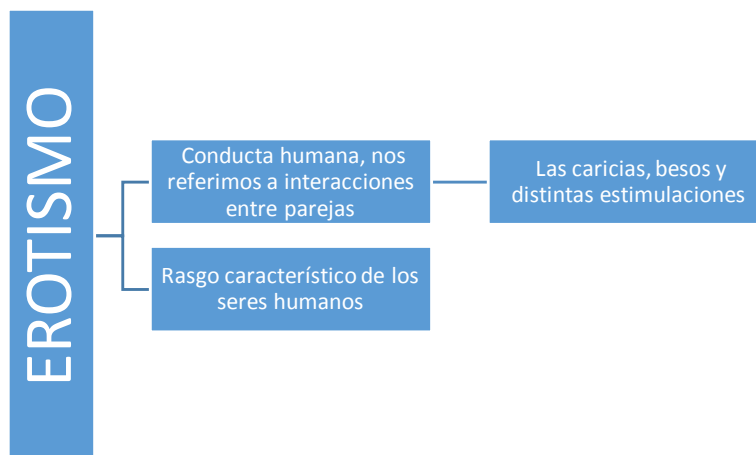
- La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).
- La sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como 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

ANTES	AHORA
La relación sexual se limitaba casi exclusivamente al coito	una mirada, un gesto, una caricia, un susurro, pueden considerarse como componentes sexuales, que cumplen el objetivo principal del sexo: el placer.



La sexualidad y la cultura, eje problemático del erotismo.



BIBLIOGRAFIA

Antología del Desarrollo Humano