

Conclusión

Inteligencia emocional

Se refiere a las capacidades y a las habilidades donde se involucran los sentimientos y emociones, las emociones juegan un papel importante en nuestro día a día e inconscientemente estas influyen en las decisiones que tomamos. Estas se basan en diez características donde habla de su origen, las emociones que adquirimos, el reconocimiento y dominio de las emociones, capacidad para lidiar y ser solidarios y empáticos con los otros.

Al igual que se encuentran ligadas con la aceptación de uno mismo, la autonomía y el respeto de uno mismo que proporciona un sano entorno de cierta forma para afrontar distintas circunstancias donde nuestra inteligencia emocional se vea afectada.

Personalidad saludable

Estas se ven expuestas cinco pilares donde define la forma de ser del individuo. Amor, genitalidad y erotismo son términos que se asemejan, pero no son lo mismo, existen distintos tipos de amor, como lo es el amor fraternal o el materno; y el amor se define como la unión con alguien donde conserve su autonomía e integridad, por otro lado, el erotismo es el deseo pasional hacia una persona, a lo que se refiere genitalidad es al aspecto corporal de la persona centrándose en los genitales.