

Fecha de entrega 01 de  
agosto del 2023



**Mi universidad**

Nombre: Luis Antonio Alfaro Pérez

Profesor: Luis Ángel Galindo Argüello

**Cuadro sinóptico**

**Materia**

**Desarrollo humano**

Lic. En contaduría pública y finanzas

6 cuatrimestre

**Inteligencia emocional y personalidad saludable**

**Inteligencia emocional**

Es uno de los conceptos clave que la psicología pueda comprender, principalmente trastornos mentales y las capacidades de razonamiento que otros tienen este aspecto de la dimensión humana tiene un papel fundamental para socializar

Inteligencia tradicional es aquella que mide variables duras en la que se determina como CI coeficiente intelectual.

Controlar las emociones es una forma de convencer, la comunicación emocional puede evitar conflictos y discusiones, también con la persona que estemos hablando puede confiar más en nosotros también podemos justificar más nuestros actos como personas y eso hace que sea más comprensible.

**Liderazgo**

El liderazgo se convierte en una visión para que los seguidores muestren una disposición de cambio, para que un liderazgo funcione hay dos claves importantes las cuales son la confianza y la comunicación, cada uno tiene una manera favorita de comportarse.

**La autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar y de tomar**

Nosotros nos debemos de respetar unos mismos, esto no es comparar nuestras habilidades y capacidades con los otros o sentirnos superiores o inferiores que ellos, el respeto no es un agregado que nuestra persona sepa, sino que es una característica esencial del ser humano y es un derecho de uno mismo y una obligación también como tal respetarnos es vivir con nuestra propia integridad.

Esto consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que uno puede llegar a ser es decir que es como un juicio positivo de sí mismo.

**una sana autoestima**

Las personas que están con baja autoestima creen que no son merecedoras de la felicidad, para ello tenemos que vivir el presente, tener una visión positiva, aceptarse uno mismo, ser responsable, reconocer los logros y capacidades.

Los expertos de la psicología dicen que la personalidad se crea a partir de cinco aspectos, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia, y neuroticismo, para que cada uno de nosotros tengamos una personalidad sana se hizo estudios basados en esto que se requiere de logros académicos etc.

El amor es un aspecto que detalla en nosotros y hace que tengamos un impulso de motivación puesto que nos aplicamos más en ciertos aspectos.

La complejidad de eso no solo se limita a 2 aspectos de nuestra vida según las conclusiones de un estudio de la universidad de Syracuse.

**Desarrollo humano**

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior es la creencia de que la vida humana de cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado en un lugar específico y que la capacidad humana esta detallada por excelencia.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado. Ya que, si no dejamos lo malo a un lado, no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora.

La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar.

## **Conclusión:**

Cuando hablamos de la inteligencia emocional nos estamos refiriendo al IE pero que es esto, pues es la capacidad para que cada uno de nosotros tenga ese sentido de entender, usar, y administrar nuestras emociones, en forma que reduzcan nuestro estrés y cansancio que hemos tenido a lo largo del día entonces esto nos ayuda a que podamos empatizar con otras personas y que no estemos tan cerrados en ese aspecto, un alto nivel de inteligencia emocional, nos permite forjar relaciones sanas y que estén perfectamente equilibradas dentro de nuestro núcleo afectivo como personas ya que también es una herramienta clave para que podamos poner en juicio nuestras propias habilidades entonces hay cinco pilares de la inteligencia emocional que son las siguientes la extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia, neuroticismo cada uno de estos rasgos hace que cada uno de nosotros como personas tengan características que definen a nuestra forma de ser, el autoestima es otro aspecto que nos ayuda en diferentes ocasiones ya que cuando tenemos alta autoestima implica que tenemos mucha autoconfianza pero que también nos aceptamos como somos nosotros mismos y que cada uno de nosotros nos valoramos tal cual como somos realmente y que cuando no tenemos eso tendemos a que no podamos lograr un objetivo planeado porque pensamos que no somos lo suficientemente buenos para realizar esa actividad y como habíamos dicho anteriormente el ser humano tiende a la trascendencia que quiere decir que no porque en nuestro pasado no hayamos hecho eso no tiene por qué afectarnos en nuestro presente, la psicología es realmente interesante porque nos ayuda a conocer más de cómo somos nosotros mismos y que como podemos mejorar ya sea en nuestro autoestima o en nuestra capacidad de razonar y entender las cosas cuando intentamos ayudar a una persona.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA:

- 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](http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Scha%20ufler).
- 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,