



## Cuadro Sinóptico

*Nombre del Alumno: Alondra Paola Ovando Rodríguez*

*Nombre del tema: Inteligencia emocional, personalidad saludable*

*Parcial: Primer Modulo*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumian*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social*

*Cuatrimestre: Sexto Cuatrimestre*

*Fecha: 30 de julio de 2025*

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad que tiene una persona para identificar, entender, manejar y utilizar de forma adecuada tanto sus emociones como las emociones de los demás.

Aporta una visión integral del ser humano, reconociendo que las emociones no son irracionales ni secundarias, sino que tienen un papel clave en la conducta, el aprendizaje, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales.

Es fundamental para la adaptación social, el equilibrio emocional, el bienestar personal y el desarrollo humano.

¿Por qué surge este concepto?

Porque el Coeficiente Intelectual (CI), tradicionalmente considerado como la principal medida del éxito personal y académico, resultó ser insuficiente para explicar por qué personas con alto CI fracasaban en su vida emocional y social.

Investigadores y empresas notaron que el éxito depende más de las habilidades emocionales y sociales que de las meramente cognitivas.

Daniel Goleman popularizó esta idea en 1995 con su libro "Inteligencia Emocional", señalando que la autoconciencia, el autocontrol, la motivación, la empatía y las habilidades sociales son determinantes del éxito humano.

Características principales de la inteligencia emocional

Reconocimiento de emociones propias

Implica la habilidad de estar consciente de nuestros sentimientos, saber por qué los sentimos, identificar patrones emocionales y comprender cómo impactan en nuestras decisiones y conductas.

Dominio de emociones personales

Consiste en el control consciente de los impulsos y reacciones emocionales ante diferentes situaciones, especialmente en momentos de estrés o conflicto, manteniendo la calma, el equilibrio y la racionalidad.

Reconocimiento de emociones ajenas (empatía).

Se refiere a la capacidad de percibir y comprender las emociones de otras personas, más allá de lo que expresan verbalmente. Esta habilidad permite establecer relaciones más profundas, auténticas y respetuosas.

Capacidad de automotivación

Las personas con alta inteligencia emocional pueden generar impulso interno para alcanzar metas, enfrentar obstáculos con resiliencia, y persistir sin necesidad de recompensas externas constantes.

Habilidades sociales para establecer relaciones

Incluye la capacidad de comunicarse de forma asertiva, resolver conflictos, trabajar en equipo, liderar, colaborar y generar vínculos positivos y productivos con otros.

Flexibilidad y adaptabilidad

Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de ajustarse a nuevas circunstancias, aceptar los cambios y responder de forma creativa y constructiva ante situaciones adversas o inesperadas.

Asertividad emocional

La inteligencia emocional se refleja también en la capacidad de expresar lo que se piensa y se siente de forma clara, respetuosa y equilibrada, sin agredir ni someterse a los demás.

Sentido de solidaridad emocional

La solidaridad va más allá de la ayuda material. Incluye el acompañamiento emocional, la escucha activa, el consuelo y la empatía hacia quienes enfrentan dificultades, fomentando la cooperación y el respeto.

Es aquella estructura psicológica integral que permite al individuo funcionar adecuadamente en sus relaciones sociales, familiares, laborales y afectivas, reflejando bienestar, equilibrio emocional, y capacidad de adaptación ante las circunstancias de la vida.

Está conformada por diversos rasgos y dimensiones que contribuyen al desarrollo humano integral, la satisfacción personal y la autorrealización.

Una personalidad saludable no implica ausencia de dificultades, sino la habilidad para enfrentarlas de manera consciente, resiliente y con madurez emocional.

### Rasgos de una personalidad saludable

- Extraversión { Capacidad para establecer vínculos sociales positivos, disfrutar de la compañía de otros, ser comunicativo, enérgico y expresivo.
- Amabilidad { Disposición para ser empático, considerado, generoso y solidario con los demás, fomentando relaciones basadas en el respeto y la cooperación.
- Apertura a la experiencia { Habilidad para aceptar nuevas ideas, explorar perspectivas distintas, tener curiosidad intelectual y creatividad, y adaptarse a la diversidad.
- Conciencia { Organización, autodisciplina, sentido del deber y compromiso hacia metas personales y colectivas, así como responsabilidad ética y social.
- Bajo neuroticismo { Estabilidad emocional, control de la ansiedad, manejo del estrés y actitud positiva ante las dificultades, evitando respuestas impulsivas o desproporcionadas.

### la trascendencia en el desarrollo humano

Es la capacidad del ser humano para ir más allá de sí mismo, buscando sentido, propósito y realización personal y espiritual.

Representa el nivel más elevado del desarrollo humano, donde el individuo reconoce su valor interior, supera sus limitaciones, y actúa con base en sus ideales más profundos.

La trascendencia implica autoconocimiento, sentido de pertenencia al universo y disposición a dejar una huella positiva en la vida de los demás.

## PERSONALIDAD SALUDABLE

### Características de una persona trascendente

- Capacidad de introspección y autoconocimiento profundo { La persona reconoce sus emociones, pensamientos, fortalezas y debilidades, desarrollando claridad sobre su identidad y propósito vital.
- Sentido de propósito y dirección existencial { Tiene metas que van más allá de lo material, orientadas al crecimiento personal, espiritual y al bien común.
- Fortaleza interior ante la adversidad { Afronta retos y pérdidas con resiliencia, aprendiendo de las experiencias y transformando el dolor en crecimiento personal.
- Capacidad de amar y servir { Busca contribuir positivamente al entorno, desarrollar relaciones significativas y practicar valores como el respeto, la compasión y la solidaridad.
- Equilibrio emocional y madurez afectiva { Logra mantener la serenidad en medio del caos, manejar sus emociones adecuadamente, y actuar de forma coherente con sus principios.

### La autoestima como base de la personalidad saludable

- La autoestima { Es la valoración que una persona tiene de sí misma, la confianza en su dignidad, en su capacidad de pensar, decidir, y alcanzar sus objetivos.
- Autoestima sana { Se basa en el autoconocimiento, la autovaloración realista, el reconocimiento de los logros y la aceptación de los errores como parte del proceso de crecimiento.
- Riesgos de una autoestima baja { Puede generar inseguridad, miedo al fracaso, dependencia emocional, y dificultad para tomar decisiones o relacionarse sanamente.

## REFERENCIA

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/Schauflier.pdf>.

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,