

## DESARROLLO HUMANO

3.1 Características de la inteligencia emocional.

3.2 Comunicación emocional

3.3 Liderazgo

LIC. EN ENFERMERIA

ALUMNA: YULISSA LIZETH GARCIA GREENE

PROF. JAVIER IVAN GODINEZ HERNANDEZ

6TO CUATRIMTRE.

GRUPO: "A"

DESARROLLO HUMANO

Características de la inteligencia emocional.

- Auto conocerse emocionalmente
- Auto control de las emociones
- Auto motivarse
- Empatía y habilidades sociales.

Las emociones influyen de manera diferente y por eso reaccionamos a las mismas situaciones de manera distinta.

Controlar nuestros sentimientos nos ayudan a que estos no dirijan nuestra vida.

Hay que ser optimistas solo uno puede dominar cada situación. Enfocarnos en lo que es importante y no en lo negativo.

Ser más comprensivos con los demás, no juzgarlos, pues cada uno carga problemas, así como uno mismo.

Comunicación emocional

Es todo aquello que les transmitimos a los demás al momento de comunicarnos, va más allá de simples palabras, a emociones, como logramos conmover a las personas y hacerlas sentir un poco más seguras con nuestra conducta.

Tener una buena comunicación emocional pero principalmente inteligencia emocional ya que los dos van tomados de la mano, nos evitara muchos conflictos que terminan siendo obstáculos para nuestro desarrollo humano.

Liderazgo

Es la capacidad para influir, organizar, motivar y llevar a cabo distintas acciones para lograr objetivos acordados en un grupo de personas o incluso en la vida personal. Ser buenos líderes nos permitirá llegar a donde queremos y en quienes nos queremos convertir.

Si podemos lograr tener inteligencia emocional, y una buena comunicación emocional como tal, el proceso de liderazgo nos resultara más convincente a los demás, pues en base a nuestra forma de ser, pensar y actuar podremos influir y motivar a otros.