



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CATEDRATICO: MTRO. LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

ALUMNO: LUIS MANUEL MENDEZ GOMEZ

CUATRIMESTRE: 6 TO

CARRERA: CONTADURIA

TEMA: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

LAS EMOCIONES:

- SON UN CONJUNTO COMPLEJO DE RESPUESTAS QUIMICAS Y NEURONALES QUE FORMAN UN PATRON DISTINTIV

TIPOS DE EMOCIONES:

- PERSONALES
- SOCIALES
- ESPIRITUALES Y ESTETICOS

SENTIMIENTOS

SENTIMIENTOS;

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

SE CLASIFICAN EN;

Sensibles, Vitales, Psíquicos y espirituales.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO;

Inseguridad, Necesidad de reconocimiento, Miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad,

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVAN EL DESARROLLO HUMANO;

Los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONCEPTO;

- Es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

CARACTERISTICAS

- INTELIGENCIA TRADICIONAL
- LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS
- RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES
- FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD
- EMPATIA
- EDUCACION DE LAS EMOCIONES
- SOLIDARIDAD DE OTROS
- ASERTIVIDAD
- CAPACIDAD PARA LIDERAR

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

- La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás.

LIDERAZGO

“La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión.”

CARACTERISTICAS; Personalidad, Análisis, Logro, Interacción.

APTITUDES; Habilidades de liderazgo, Visión, Desarrollo de equipos, Resolución de conflictos, Evaluación exacta y rápida, Capacitación, Compromiso de participación, etc.

CUATRO PARES; Introversión/ Extroversión, Intuicion/Practicidad, Sentimiento/Pensamiento, Percepcion/ uicio

AFECTOS

AUTOESTIMA;

La autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

CARACTERISTICAS

- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

RESPECTO A SI MISMO;

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores

PILARES DE AUTOESTIMA;

- Vivir conscientemente
- Aceptarse a sí mismo
- Autorresponsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad personal

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA;

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se esta en continuo desarrollo
- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable y no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de tu zona de confort