Nombre de alumnos: FERNANDO NAJERA GUILLEN

Nombre del profesor:

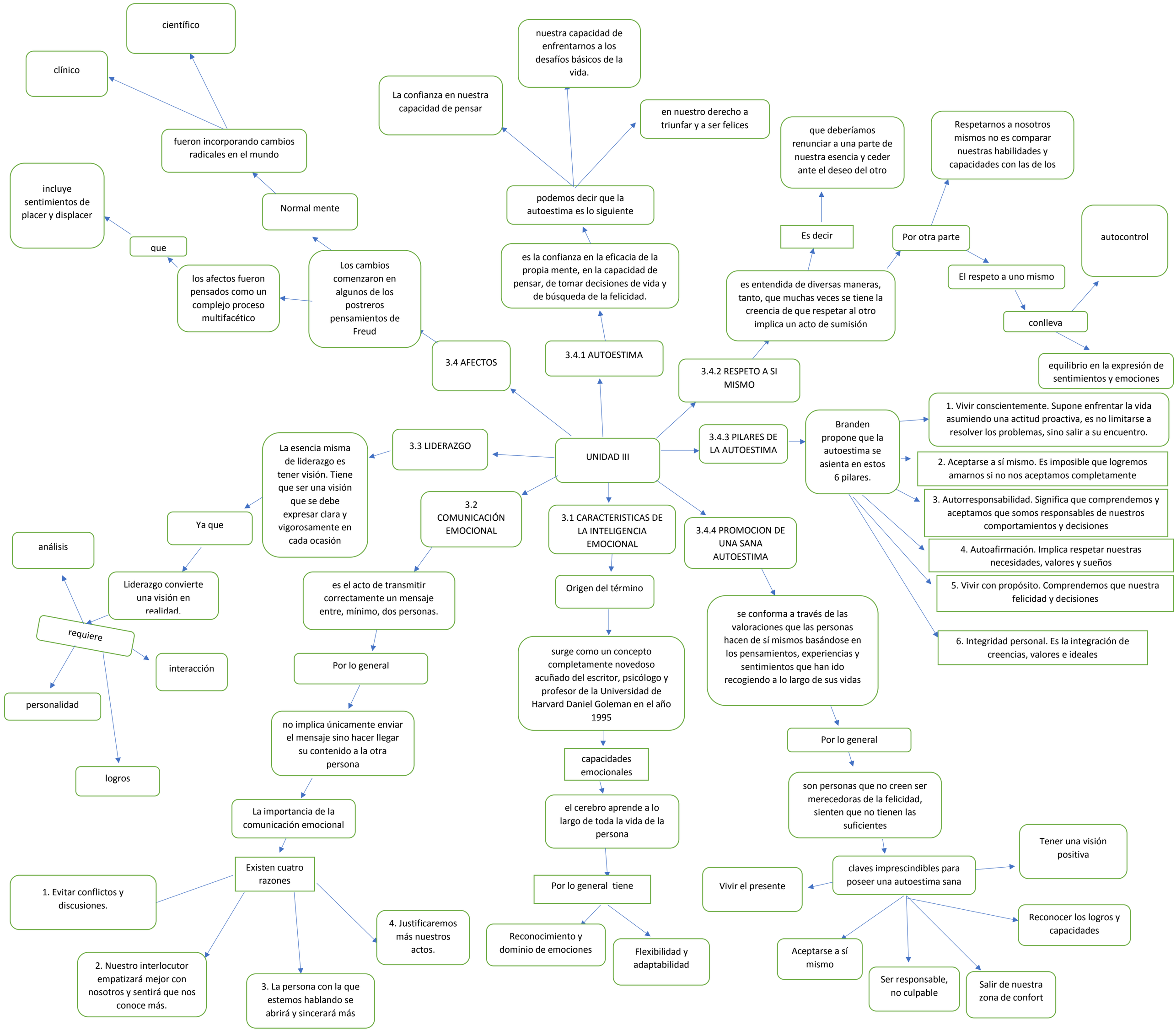
Nombre del trabajo: MAPA CONSEPTUAL

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: 6TO CUATRIMESTRE

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de julio de 2021.


UNIDAD III
3.4 AFECTOS
Los cambios comenzaron en algunos de los postreros pensamientos de Freud
los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético
que
incluye sentimientos de placer y displacer
Normal mente
fueron incorporando cambios radicales en el mundo
clínico
científico
3.4.1 AUTOESTIMA
podemos decir que la autoestima es lo siguiente
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.
La confianza en nuestra capacidad de pensar
nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
en nuestro derecho a triunfar y a ser felices
3.4.2 RESPETO A SI MISMO
es entendida de diversas maneras, tanto, que muchas veces se tiene la creencia de que respetar al otro implica un acto de sumisión
Es decir
que deberíamos renunciar a una parte de nuestra esencia y ceder ante el deseo del otro
Por otra parte
Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los
El respeto a uno mismo
conlleva
autocontrol
equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones
3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA
Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares.
1. Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro.
2. Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente
3. Autorresponsabilidad. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones
4. Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños
5. Vivir con propósito. Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones
6. Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales
3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA
se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas
Por lo general
son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes
claves imprescindibles para poseer una autoestima sana
Tener una visión positiva
Vivir el presente
Reconocer los logros y capacidades
Aceptarse a sí mismo
Ser responsable, no culpable
Salir de nuestra zona de confort
3.1 CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
Origen del término
surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995
capacidades emocionales
el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona
Por lo general tiene
Reconocimiento y dominio de emociones
Flexibilidad y adaptabilidad
3.2 COMUNICACIÓN EMOCIONAL
es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.
Por lo general
no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona
La importancia de la comunicación emocional
Existen cuatro razones
1. Evitar conflictos y discusiones.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más
4. Justificaremos más nuestros actos.
3.3 LIDERAZGO
La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión
Ya que
Liderazgo convierte una visión en realidad.
requiere
análisis
interacción
personalidad
logros