



Mi Universidad

Nombre del Alumno: MAYRA SOLEDAD LOPEZ LOPEZ

Nombre del tema SUPER NOTA

Parcial : I

Nombre de la Materia DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor LILIANA VILLEGAS LOPEZ

Nombre de la Licenciatura : LIC. ENFERMERIA

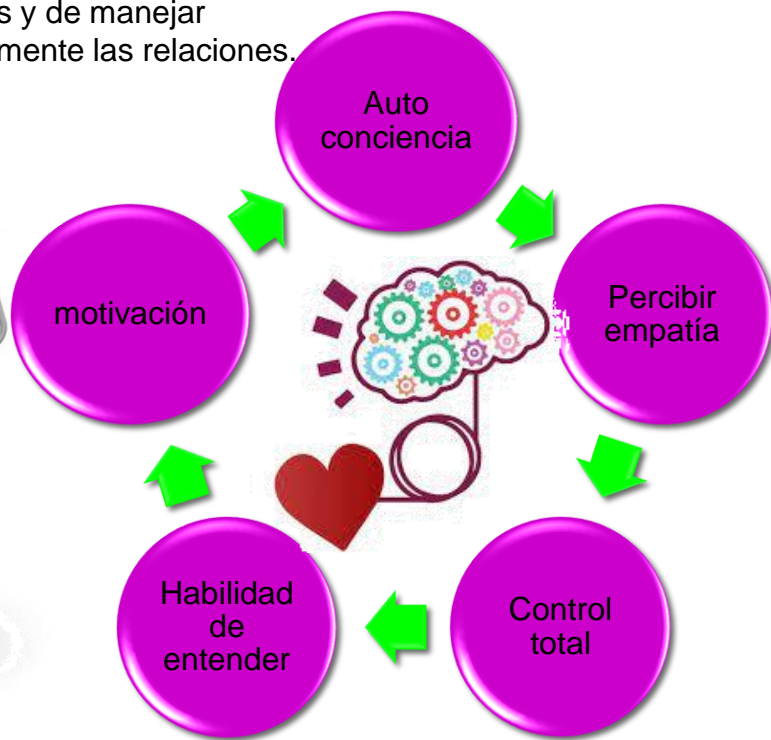
Cuatrimestre 6to (B)



Lugar y Fecha de elaboración

02/08/2022 PICHUCALCO, CHIAPAS

Para Goleman, la **inteligencia emocional** es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.



HABILIDADES PARA LA VIDA
Conseguir mi bienestar y objetivos

CONCIENCIA EMOCIONAL
Sé lo que siento

HABILIDADES SOCIALES
Lo que siento hacia los demás
Empatía

COMPETENCIAS EMOCIONALES

AUTONOMIA EMOCIONAL
Autogenero emociones
Autoestima

REGULACION EMOCIONAL
Gestiono lo que siento

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ✓ Origen del término
- ✓ La inteligencia tradicional
- ✓ Las capacidades emocionales adquiridas
- ✓ Reconocimiento y dominio de emociones
- ✓ Flexibilidad y adaptabilidad
- ✓ Empatía
- ✓ Educación de las emociones
- ✓ Solidaridad con otros
- ✓ Asertividad
- ✓ Capacidades para liderar



La carpeta de las emociones



INTELIGENCIA EMOCIONAL

CLAVES DE LA 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.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

- VIVIR CONCIENTEMENTE
- ACEPTARSE A SI MISMO
- AUTORRESPONSABILIDAD
- AUTOCONFIRMACION
- VIVIR CON PROPOSITO
- INTEGRIDAD PERSONAL

UN LIDERASGO INCLUYE

UN LIDERASGO REQUIERE

LIDERAZGO

- ❖ AVILIDAD DE LIDERAZGO
- ❖ VISION
- ❖ DESARROLLO DE EQUIPO
- ❖ RESOLUCION
- ❖ EVALUACION
- ❖ CAPASITACIO
- ❖ COMPROMISO

- PERSONALIDAD
- ANALISIS
- LOGROS
- INTERACCION



UNA BUENA AUTOESTIMA SE BAZA EN

- ✓ VIVIR EL PRESENTE
- ✓ TENER UNA VISION POSITIVA
- ✓ ACEPTAR QUE SE ESTA EN CONTINUO DESARROLLO
- ✓ ACEPTARSE ASI MISMO
- ✓ SER RESPONSABLE , NO CULPABLE

- ✓ RECONOSER LOS LOGROA Y CAPACIDADES
- ✓ VIVIVIR CON PROPOSITOS CLAROS
- ✓ SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT
- ✓ TRABAJAR LOS PENSAMIENTOS
- ✓ HASER DEPORTE

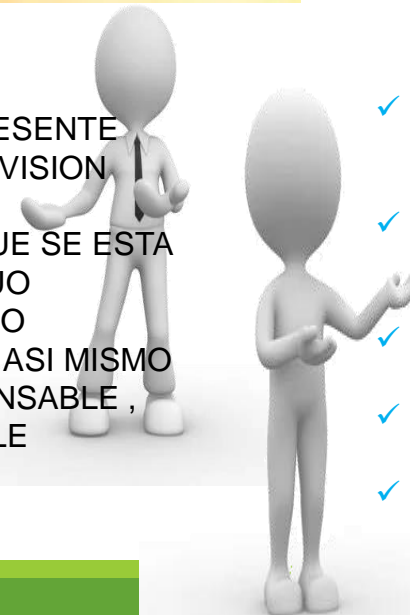
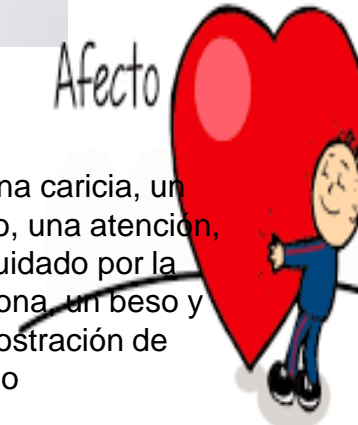
Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores



EL RESPETO A UNO MISMO

Afecto

Es una caricia, un gesto, una atención, un cuidado por la persona, un beso y demostración de cariño



PERSONALIDAD SALUDABLE



el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto,

En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer. Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo, pero se concentra en una zona erógena



1#



2#



3#



4#



5#

pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).



La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.



Este orden lleva a la de sexualización casi total de las zonas erógenas del cuerpo, reforzando su genitalización. La tiranía genitall deja el resto del cuerpo libre para su uso como instrumento de trabajo.