



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Elvia Velasco castellanos

Nombre del tema: inteligencia emocional

Parcial: segundo

Nombre de la Materia: desarrollo humano

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: sexto

grupo: B

Pichucalco Chiapas a 29 de julio del 2022.

es la capacidad de comprender, utilizar y controlar las emociones de forma eficaz que puede aplicarse en todas las áreas de la vida.



conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida



Capacidad de liderar



Capacidades emocionales adquiridas

Asertividad

Inteligencia emocional

Solidaridad con otros

Flexibilidad y adaptabilidad

Educación de las emociones



Empatía



Reconocimiento y dominio de emociones

Como señales, **los afectos** funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.

Autoestima es...



"El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud."
John Herschel

Los 6 pilares de la autoestima



Nathaniel Branden (1995)

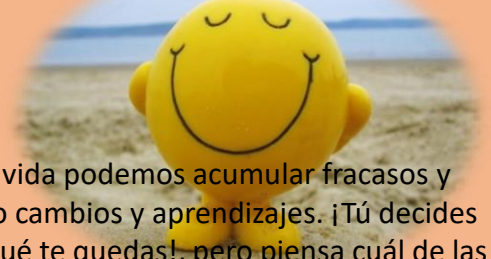
Promoción de una sana autoestima

Vivir el presente



No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente.

Tener una visión positiva



"en la vida podemos acumular fracasos y errores, o cambios y aprendizajes. ¡Tú decides que con qué te quedas!, pero piensa cuál de las dos opciones te hace sentir mejor".

acepta que se esta en continuo desarrollo

"Concédete la absolución de todos tus 'pecados' ¿No crees que es hora de soltar esa mochila para poder andar más ligero?"

aceptarse a si mismo



"Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta"

ser responsable no culpable



concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación.

reconocer los logros y capacidades



"Que estés acostumbrado a no ver tu 'mejor cara' no significa que no exista.



Vivir con propósitos claros y bien definidos

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.

Salir de nuestra zona de confort

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido



hacer deporte



fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal



Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima.

Personalidad saludable

se crean a partir de 5 pilares



decir si la actitud del paciente es “saludable” es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.



Trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida externa.



La trascendencia tiene que ver con el entendimiento del centro de mi ser, y también de mi personalidad.

Bibliografía

Antología UDS desarrollo humano

<https://www.google.com/search?q=imagenes&oq=imagenes+&aqs=chrome>

Gracias