



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

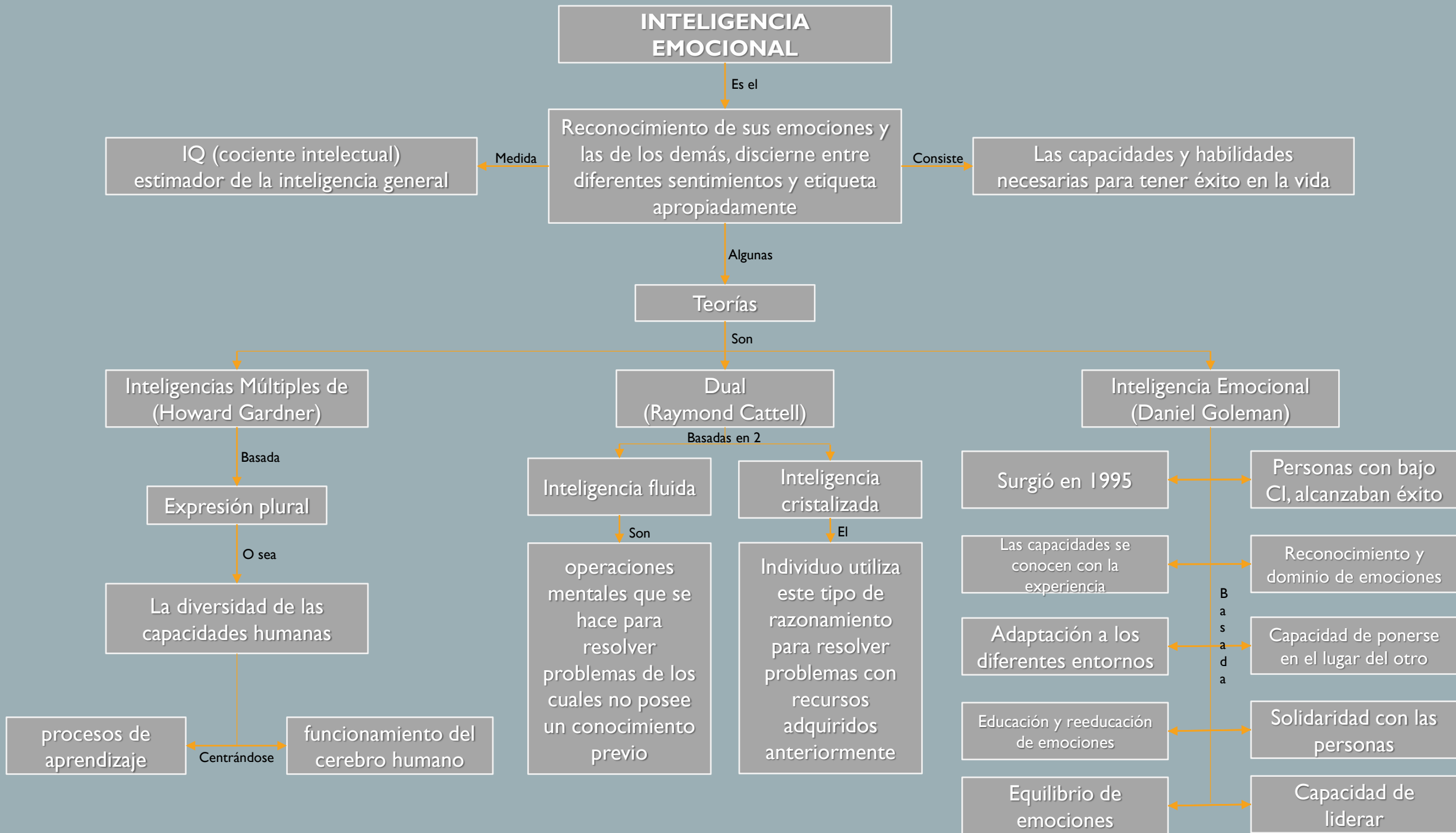
ARQUITECTURA 6° CUATRIMESTRE

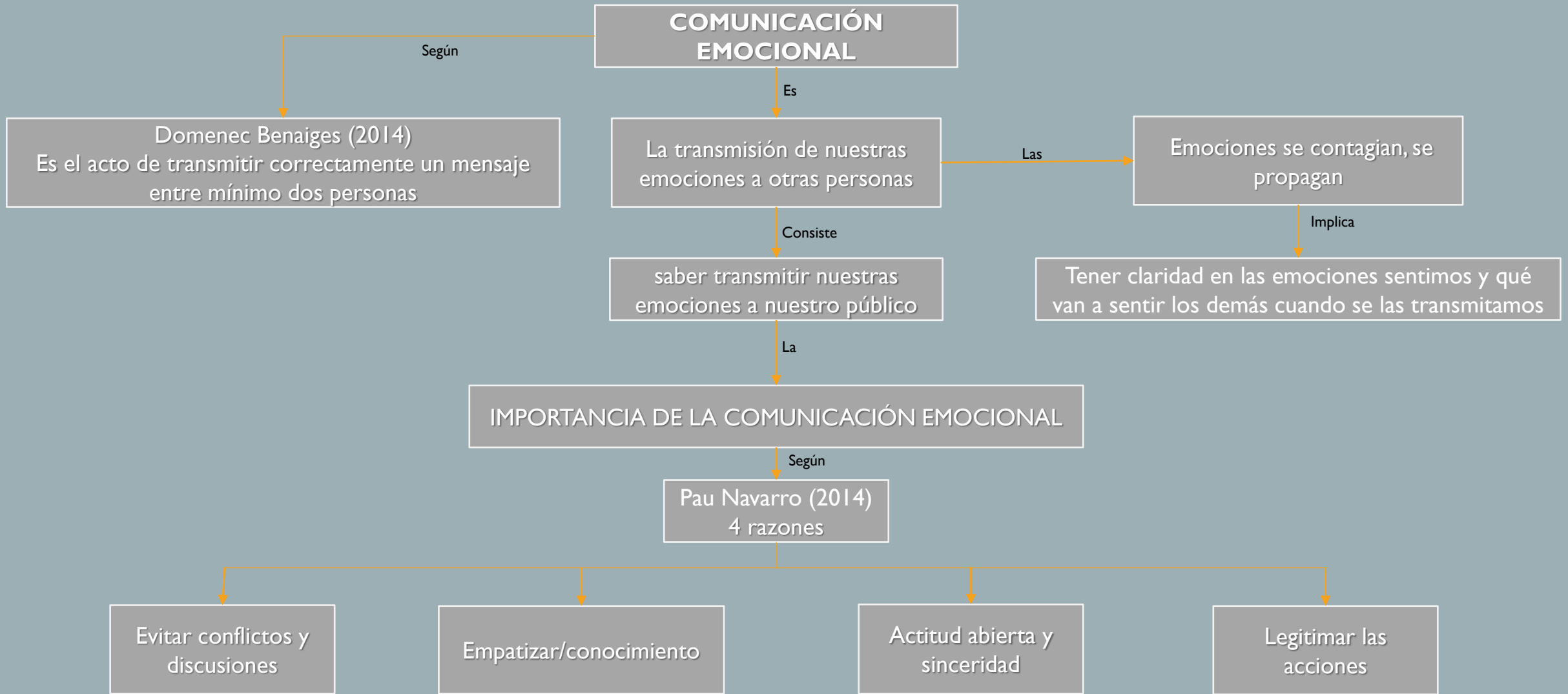
DESARROLLO HUMANO

MTRA. NAYELI MORALES GOMEZ

ROXANA GERALDINE HERNANDEZ GALVEZ

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS A 08 JULIO 2022





COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Según

Domenech Benaiges (2014)
Es el acto de transmitir correctamente un mensaje
entre mínimo dos personas

Es

La transmisión de nuestras emociones a otras personas

Las

Emociones se contagian, se propagan

Consiste

saber transmitir nuestras emociones a nuestro público

Implica

Tener claridad en las emociones sentimientos y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos

La

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Según

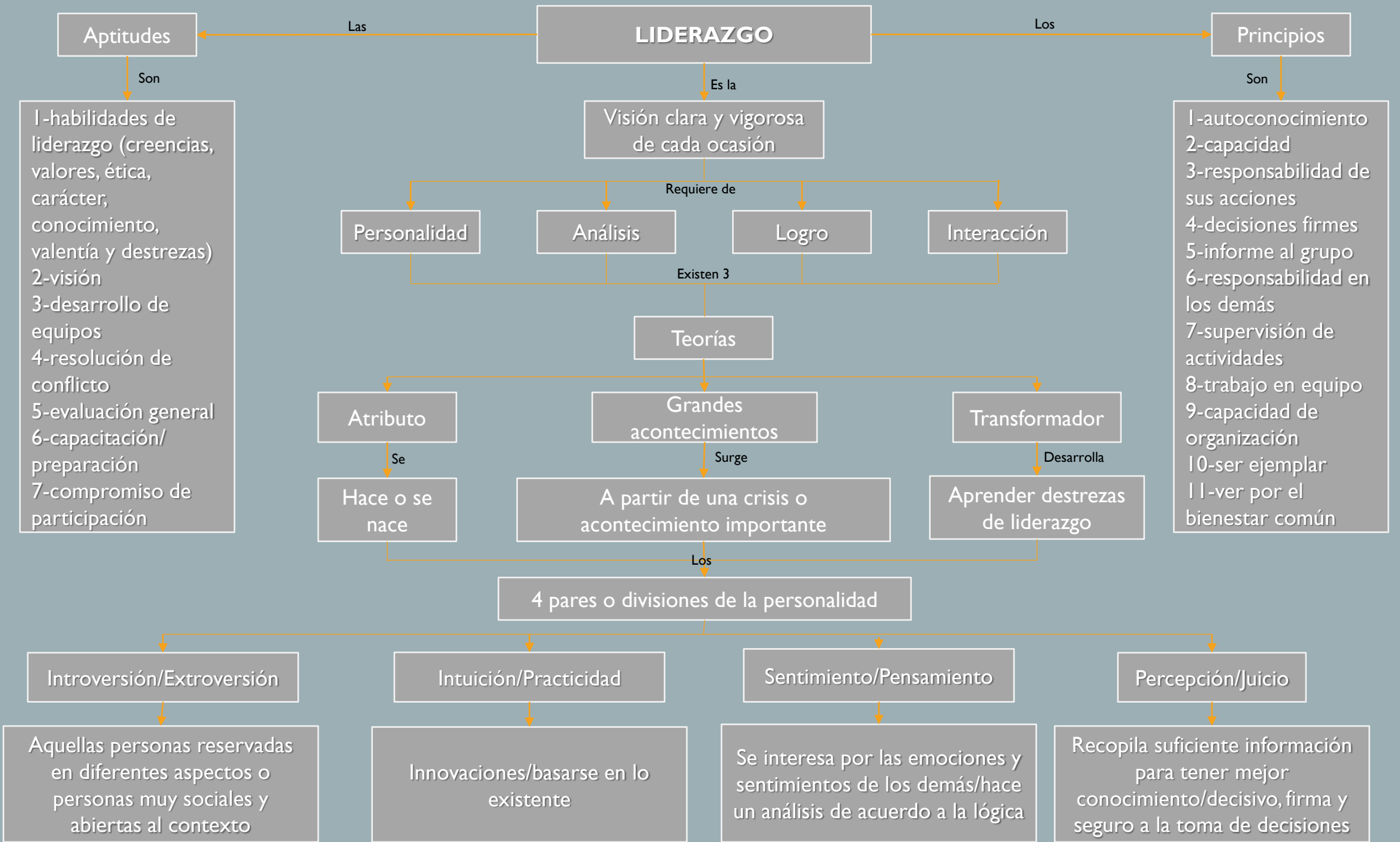
Pau Navarro (2014)
4 razones

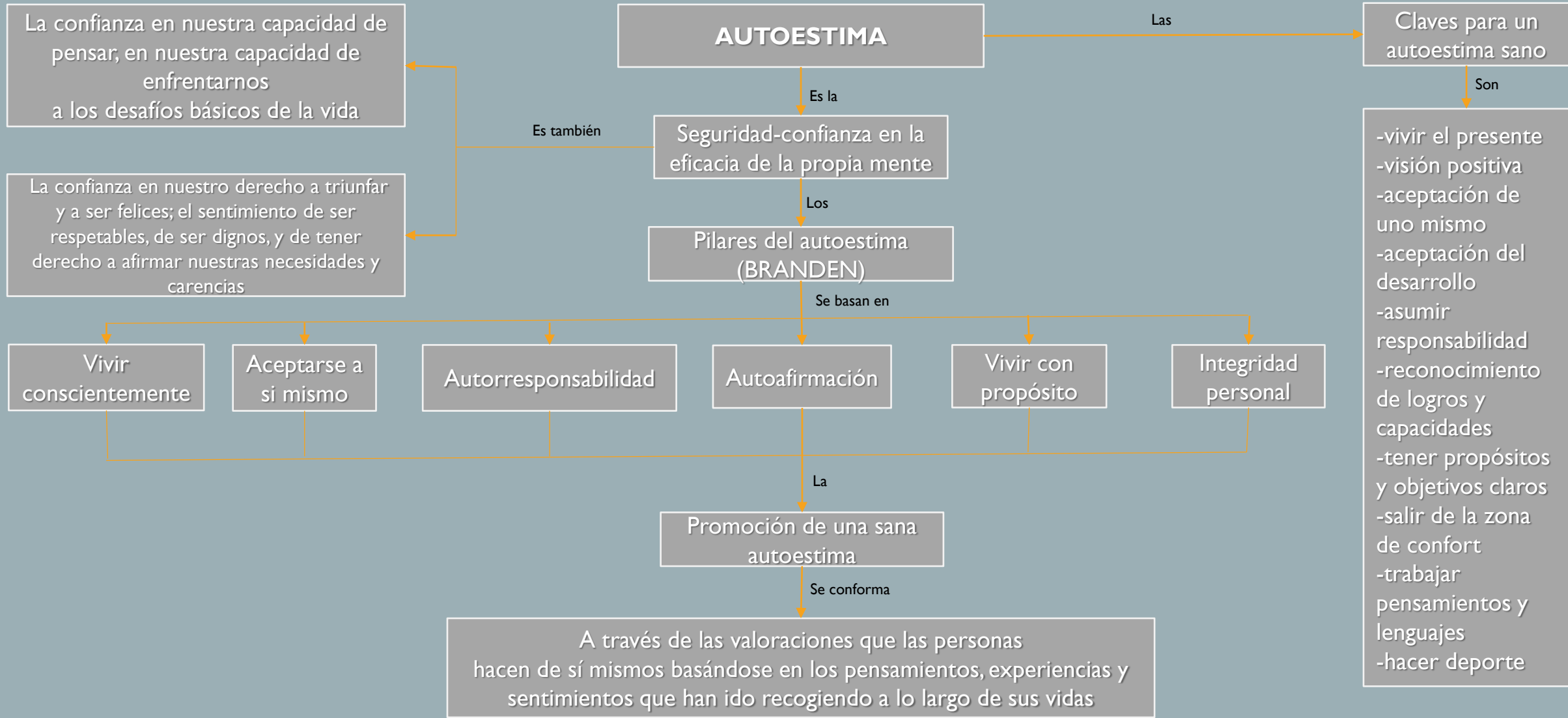
Evitar conflictos y discusiones

Empatizar/conocimiento

Actitud abierta y sinceridad

Legitimar las acciones





AUTOESTIMA

Claves para un autoestima sano

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

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias

Seguridad-confianza en la eficacia de la propia mente

Pilares del autoestima (BRANDEN)

Vivir conscientemente

Aceptarse a si mismo

Autorresponsabilidad

Autoafirmación

Vivir con propósito

Integridad personal

Promoción de una sana autoestima

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

- vivir el presente
- visión positiva
- aceptación de uno mismo
- aceptación del desarrollo
- asumir responsabilidad
- reconocimiento de logros y capacidades
- tener propósitos y objetivos claros
- salir de la zona de confort
- trabajar pensamientos y lenguajes
- hacer deporte

“las emociones son la puerta que debemos abrir para llegar a donde queremos en el contexto actual de cambio continuo”
(Nia Ayanz)