

Nombre de alumnos: Williams Jose Luis Cruz Cruz

Grado: 6°

Nombre del profesor: LUIS ANGEL
GALINDO ARGUELLO

Nombre del trabajo: Super notas de la tercera unidad

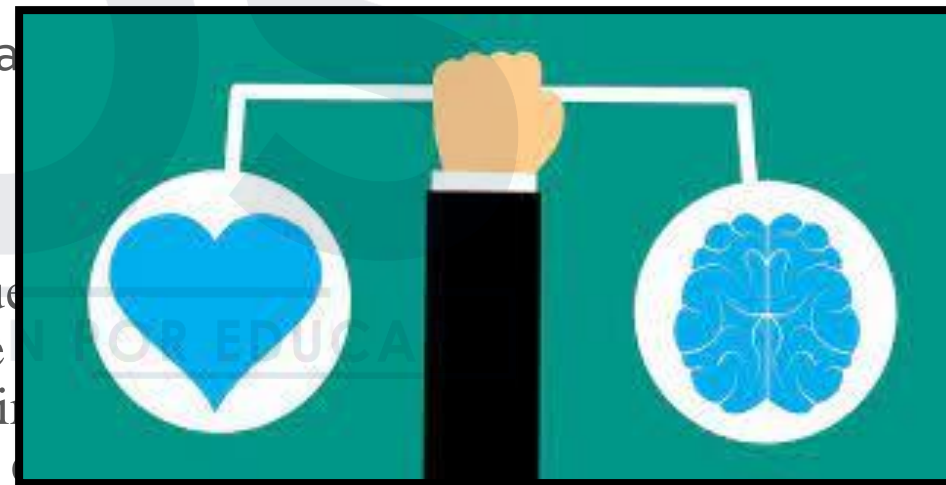
Materia: LMV606-1 - DESARROLLO HUMANO

Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de de julio 2022.

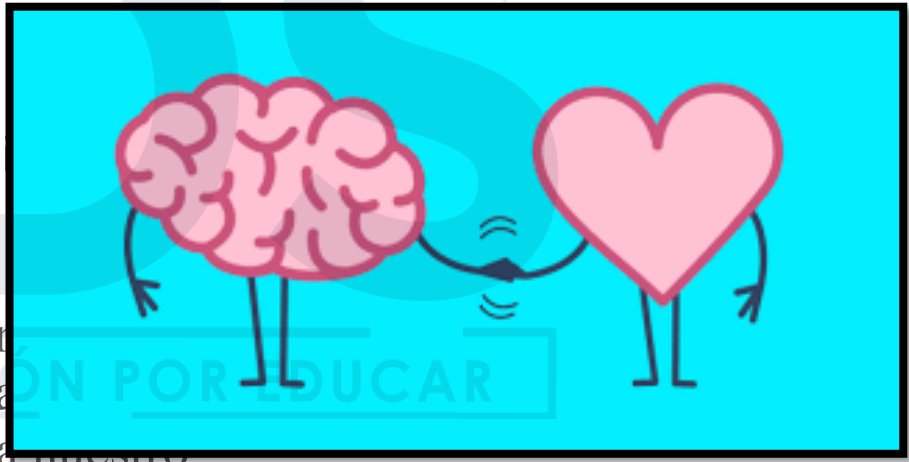
• ¿Qué Es La Inteligencia Emocional?.

• “Es un constructo que ayuda a entender de manera podemos influir modo adaptativo e inteligente”.



- Comunicación Emocional

- “La comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público”.



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

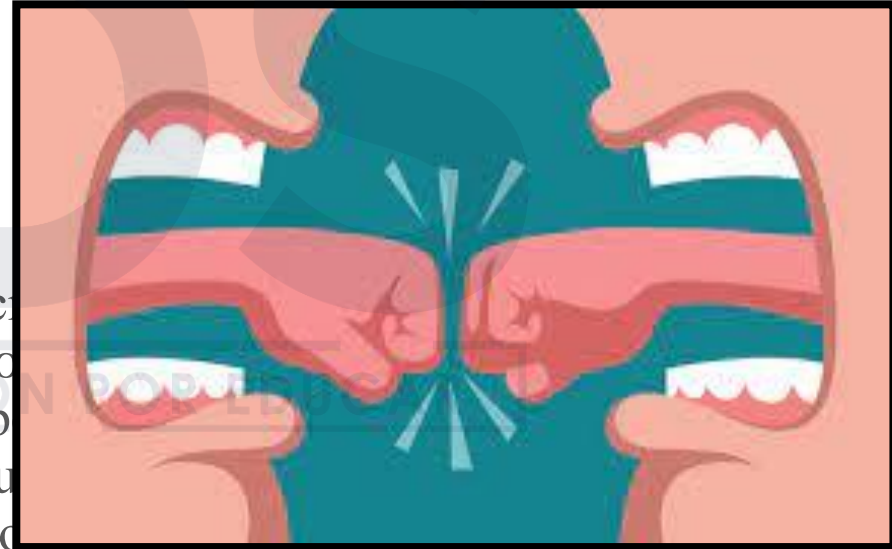


Pau Forner Navarro

- Comunicación Emocional.
- “Para **Pau Navarro**, existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente”.

Comunicación Emocional.

- 1. Evitar conflictos y discusiones.
- “La gente no podrá creer nuestros argumentos o nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.”



Com
Emo



- 2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

• “Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente.”

Comunicación Emocional.

- 3. La persona con la que estamos hablando se abrirá y sincerará más.

- “La comunicación emocional nos expone y a la vez protege nuestros sentimientos.”



Comu
Emoc



EMOCIONES

- 4. Justificaremos más nuestros actos.

PASIÓN POR EDUCAR

- “Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos.”

- Liderazgo.

- “Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones. “



- El Liderazgo
- Personalidad
- Análisis
- Logro
- Interacción





- Las Aptitudes De Liderazgo Incluyen:
- Habilidades de liderazgo.
- Visión.
- Desarrollo de equipos.
- Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes
- Evaluación exacta y rápida de la situación

PASIÓN POR EDUCAR

- Liderazgo.
- Capacitación/preparación
- Compromiso de participación del empleado



- Teorías Del Liderazgo.
- “Teoría Del Atributo: a veces los atributos de personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo, aunque esto es común. También se le conoce como la teoría del “líder nato o líder natural.

Teorías de Liderazgo

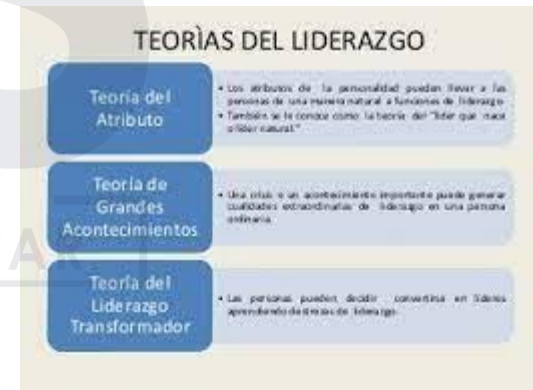
Teorías de Liderazgo

- Existen diversas teorías sobre cómo aplicar las técnicas de Liderazgo.
- Expondremos un resumen de las más conocidas



- Teoría De Grandes Acontecimientos.

- “una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria”.



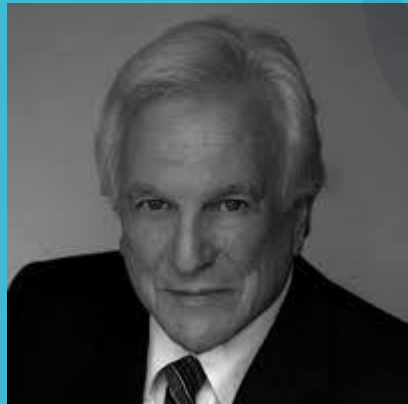
Teoría del Liderazgo Transformacional de Bass y Burns

El liderazgo es la capacidad de transformar la visión en realidad.
(Warren Bennis)

- Teoría Del Liderazgo Transformador.

- “las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo. Ésta es la teoría más aceptada hoy y es la premisa en la que se basa este manual. “

Pilares De La Autoestima



1.- VIVIR CONSCIENTEMENTE.

2.- ACEPTARSE A SÍ MISMO.

3.- AUTORRESPONSABILIDAD.

4.- AUTOAFIRMACIÓN.

5.-VIVIR CON PROPÓSITO.

6.- INTEGRIDAD PERSONAL.

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

Nathaniel Branden, Branden trabajó especialmente en el campo de la psicología de la autoestima, y desempeñó un importante papel en el desarrollo y la promoción del objetivismo



PASIÓN POR EDUCAR

- Promoción De Una Sana Autoestima.
- 1.- 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.”

EMUDS

PASIÓN POR EDUCAR

- 2.- TENER UNA VISIÓN POSITIVA

- “A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta“.



- 3.- ACEPTAR QUE SE ESTÁ EN CONTINUO DESARROLLO.

- “El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar.”



• 4.- ACEPTARSE A SÍ MISMO

- “Cada persona es única e irrepetible, por lo que no debe nada compararse con el resto del mundo.”





- 5.- SER RESPONSABLE, NO CULPABLE.
- “Renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción“, y sustituirlo por el de 'responsabilidad”.



- 6.- RECONOCER LOS LOGROS Y CAPACIDADES.

PASIÓN POR EDUCAR

• “El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias “.

- 7.- VIVIR CON PROPÓSITOS CLAROS Y OBJETIVOS BIEN DEFINIDOS.

- “Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subsidio a la autoestima que refuerza la creencia del 'yo soy capaz'”





- 8.- 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.”

9.- TRABAJAR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES Y EL LENGUAJE VERBAL.

- “Los pensamientos proyectados sobre uno destruyen la autoestima. Eso es muy importante sustituirlos por otros sanos. “

Ejemplos de creencias limitantes

- “No soy lo suficientemente bueno”
- “Nunca tendré éxito”
- “No tengo suficiente experiencia”
- “No soy lo suficientemente inteligente”
- “Nunca seré un gran líder”

asana



- 10.- HACER DEPORTE.

- “Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.”