



DESARROLLO HUMANO.

Mapa conceptual.

Alumna: Paola Janeth Gómez López.

Profesor: Emmanuel Moscoso Mendoza



Licenciatura: Enfermería.

Inteligencia emocional

Característica

Principalmente es reconocer los propios sentimientos

Para posteriormente ser:

Capaz de reconocer y dominar emociones
Resolver problemas
Educación de las emociones

Flexible y Adaptable:
ser paciente.

Empáticos

Solidarios con los demás

Asertivos
Tanto con nosotros y los demás

Capaces de liderar

Comunicación emocional

Es el acto de transmitir un mensaje a otra persona, transmitiendo emociones

Puede ser:

Verbal o No Verbal.

Ayuda a potenciar la empatía, el respeto y la comprensión mutua.

Evita discusiones, conflictos y disputas innecesarios

Liderazgo

Son las cualidades que le permiten lograr una posición de dominio en cualquier situación.

Con capacidad de influir, motivar, organizar.

Posee:

Habilidad de inspirar

Habilidad de utilizar el poder de forma eficiente y responsable

Habilidad de comprender que cada individuo tienen distintas motivaciones.

Afectos

Son sentimientos que desarrollados se pueden controlar

Ya sea amistad, enamoramiento, cariño, altruismo, como también en la angustia, la ira, desesperación.

Puede ser:

Positivas o negativas

Se necesita:

Una adecuada regulación de sentimientos.

Un buen desarrollo de autoconocimiento.

Autoestima

Es el aprecio, confianza, y aceptación hacia nuestra persona

Pilares de la autoestima

Vivir conscientemente.

Aceptarse a sí mismo.

Autorresponsabilidad.

Autoafirmación.

Vivir con propósito.

Integridad personal.

Promoción de una sana autoestima

Vive el presente

Se positivo

Aceptación de uno mismo

Reconocimiento de logros, capacidades y responsabilidades

Propósitos y objetivos claros

Respeto a si mismo

Es el reconocer, aceptar, apreciar y valorar lo que somos, sin importar la sociedad

El tener claro el respetarnos nos:

Influye para desarrollarnos y crecer como personas

Y el alcanzar nuestras metas

Es muy importante el conocerse bien y quererse bien para querer a los demás de forma madura, segura y equilibrada.

Para construir nuestro bienestar y el de otras personas.