

UDS

Mi Universidad

Infografía

Nombre de alumno: José Manuel Vázquez Pérez

Nombre del tema: inteligencia emocional y personalidad saludable

Parcial: I

Nombre de la materia: desarrollo humano

nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez

nombre de la licenciatura: ciencias de la educación

cuatrimestre: Sexto

Inteligencia emocional

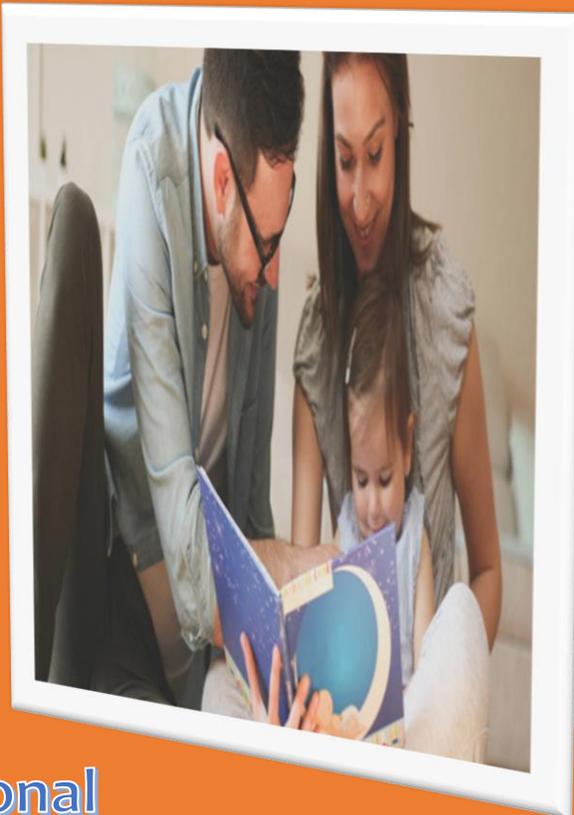
Es un constructo que nos ayuda a entender cómo fluir de manera inteligente tanto emociones como interpretaciones de los estados emocionales de los demás.



Preocupado por los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro

Características de la inteligencia emocional

- **Inteligencia tradicional:** La capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual).
- **Capacidad emocional adquirida:** El cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona.
- **Reconocimiento y dominio de emociones:** reconocer las propias emociones y dominarlas
- **Flexibilidad y adaptabilidad:** generar adaptabilidad y flexibilidad a los diferentes desafíos.
- **Empatía:** comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.
- **Solidaridad con otros:** el apoyo con las emociones hacia los demás.
- **Asertividad:** tener equilibrio ante las emociones y lograr lo que deseamos.
- **Capacidad para liderar:** buscar solución ante cualquier desafío



Comunicación emocional



Es la transmisión de nuestras emociones a otras personas ya sea con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios, haciendo contagiar a otra persona o multitud.

Provocando un sentimiento hacia esas personas.

Importancia de la comunicación emocional

Existen cuatro razones.

- Evitar conflictos y discusiones.
- Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros.
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
- Justificaremos más nuestros actos.



Liderazgo

Convierte una visión en realidad. Requiere.

- Personalidad: entusiasmo, integridad.
- Análisis: fortalece criterio perceptivo.
- Logro: rendimiento, desarrollo de equipo.
- Interacción: colaboración, servicio a los demás



Aptitudes que incluye.

- Habilidad de liderazgo.
- Visión.
- Resolución de conflicto.
- Evaluación exacta y rápida.
- Capacitación/preparación.
- Compromiso de participación.

Teorías del liderazgo

- Teoría del atributo.
- Teoría de grandes acontecimientos.
- Teoría del liderazgo transformador.



Liderazgo es.

- Transformador.
- Es influencia.
- Es estilo personal. Ya sea. Introversión/extroversión.
- Intuición/practicidad.
- Sentimiento/pensamiento.
- Percepción/juicio.

Principios de liderazgo



- Conocerse a sí mismo y trate de mejorar.
- Busca y suma la responsabilidad de sus acciones.
- Tomar decisiones firmes y oportunas.
- Mantener informado al personal.
- Predique con ejemplo.
- Conozca su personal de trabajo

autoestima

Es la confianza que tenemos uno mismo para lograr lo que nos proponemos. El respeto a hacia uno mismo, la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia.



Respeto a si mismo

Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea. Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad

Pilares de autoestima

- Vivir conscientemente.
- Aceptarse a sí mismo.
- Autorresponsabilidad.
- Autoafirmación.
- Vivir con propósito.
- Integridad personal.



Promoción a una sana autoestima

- Vivir en el presente.
- Tener visión positiva.
- Aceptarse a sí mismo.
- Ser responsable.
- Salir de tu zona de confort.
- Trabajar los pensamientos limitantes

Amor

Es un impulso y una motivación más que una emoción. Cuenta con fases, La limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

Sus tres elementos. Intimidad, pasión y compromiso.



Personalidad saludable

Genitalidad

Aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).

aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores



Erotismo

Es una experiencia subjetiva de carácter sexual entre dos personas, sucede previo al acto sexual durante y después de ella. Implica emociones y sentimientos.

Trascendencia humana

Es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas.

Capaz de alcanzar lo que parece ser imposible



Conclusión

Llegue a la conclusión donde es sumamente importante conocer nuestros sentimientos y emociones, ya que nos ayuda a sentirnos mejor a la vida, saber quién somos, donde vamos. Tener en claro nuestras emociones, para así adaptarnos a la sociedad de una manera sana. Tener esa confianza en nosotros de decidir qué es lo que vamos hacer, cumplir con las metas u objetivos que día a día nos proponemos para salir adelante, saber relacionarnos con nuestra pareja sentimental de una manera sana, en donde el amor por uno mismo, la confianza, el respeto sean los pilares para forma una familia sana con nuestra pareja.

Sin dejar que nadie nos humille o nos haga sentir mal. Tener esa confianza en aceptar tal como somos, amarnos, querernos para que la vida y la vida de nuestros seres queridos se desarrolle de la manera más adecuada.

Saber comunicarnos emocionalmente sin que lastimemos o perjudiquemos a otras personas, saber controlar nuestras emociones en cada momento de felicidad o de tristeza, manejarlas de una manera sana, solo así aprenderemos a querernos y en amar a nuestro prójimo.