

universidad del sureste

**Alumno: irma roxana
hernandez lopez**

Cuatrimestre: 6to grupo:B

**Docente: alberto de jesus
lopez**

Actividad: super nota

Materia: Desarrollo humano

Especialidad: lic. enfermeria

fecha: 03/06/2023



CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Empatía: ponerse en el lugar de la otra persona
- Educación de las emociones: reducir las emociones dañinas y transformarlas en sentimientos positivos ayuda a cada persona en su vida
- Solidaridad con otros
- Asertividad: una persona reconoce lo que desea y sabe como lograrlo y logra tener equilibrio entre sus emociones
- capacidades para liderar

- Origen del termino: surge como un concepto novedoso del escritor, psicológico y profesor de harvard Daniel goleman
- Inteligencia tradicional: se mide por variables donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual
 - Las capacidades emocionales adquiridas
 - reconocimiento y dominio de emociones: es capaz de reconocer las propias emociones y dominar las, así como también es capaz de reconocer emociones ajenas
 - Flexibilidad y adaptabilidad: las personas que tienen gran capacidad de inteligencia emocional pueden controlar las emociones y puedes enfrentar diferentes desafíos



COMUNICACIÓN EMOCIONAL

IMPORTANCIA

- Es la trasmisión de nuestras emociones a otras personas, ya que nuestras emociones son las que nosotros comunicamos y expresamos.
- La comunicación existe en cualquier comentario, por ejemplo la comunicación no verbal, se comunica haciendo cosas como sonreír, en la forma de andar y es así como nosotros somos lo que comunicamos en muchos sentidos
- Para evitar conflictos y discusiones
- Las personas con quien nosotros estemos hablando se abrirá y se sincera más ya que la comunicación emocional expresa y a la vez protege nuestros sentimientos
- Al poder hablar nuestras emociones, podremos pensar mejor lo que hagamos



LIDERAZGO

APTITUDES DE LIDERAZGO

Es el acto de poder dirigir y guiar a una persona o a un grupo, para así establecer metas y motivar a sus miembros hacia el éxito.

- El liderazgo requiere:
- Personalidad: entusiasmo, integridad
- Análisis: criterio, fortaleza
- logro: audacia, desarrollo en equipo
- Interacción: inspiración, servicio a los demás

- Habilidades de liderazgo
- Visión
- Desarrollo en equipo
- Resolución de conflictos con ganancias de ambas partes
- compromiso de participación del empleado
- Evaluación exacta y rápida de la situación
- Capacitación y preparación



TRES TEORÍAS DE ONCE PRINCIPIOS DE LIDERAZGO

- Teoría del atributo
- Teorías de grandes acontecimientos: un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo
- teoría de liderazgo transformador: las personas tienen la oportunidad de elegir ser líderes aprendiendo nuestras destrezas de liderazgo

- conocerse a sí mismo y tratar de mejorar y fortalecer las habilidades de liderazgo
- Ser técnicamente capaz
- buscar y asumir la responsabilidad de sus acciones
- Tomar decisiones firmes y oportunas
- mantener informada a las personas
- Desarrollar el sentido de responsabilidad en los demás
- asegurar que las tareas se entiendan
- Preparar a los empleados como un equipo
- Predicar con el ejemplo
- Usar toda la capacidad de la organización
- conocer a los empleados y velar por su bienestar



LIDERAZGO TRANSFORMADOR

Esta se enfoca en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas, el liderazgo transformador incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa acorde a la teoría de liderazgo:

- tienen un efecto positivo y unificador
- Conducen al cumplimiento de metas
- enfatiza en el desarrollo personal y la productividad organizada mediante la eliminación de obstáculos

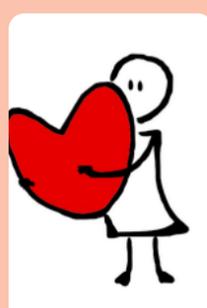


AFECTOS

Es el sentimiento en el que una persona siente simpatía por otra u otras, porque es inclinado a esa persona, cosa o, porque siente cariño a cualquiera de ellos o a todos. Los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de hacer y displacer.

RESPECTO ASÍ MISMO

El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud. El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad



PILARES DEL AUTOESTIMA

El Autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

- Autoestima
- Auto respeto
- Auto aceptación
- Auto evaluación
- Auto concepto
- Auto conocimiento

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las variaciones que las personas hacen de sí mismos. Las personas con baja autoestima son personas que no creen ser merecedores de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para ser felices

CLAVES PARA TENER AUTOESTIMA

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- aceptar que esta es la vida
- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable, no culpable
- reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort
- Trabajar los pensamientos limitados y el lenguaje verbal

PERSONALIDAD SALUDABLE

AMOR

El amor es el sentimiento hacia otra persona que naturalmente tenemos afecto. En las siguientes investigaciones incluyen que el amor es un impulso y una motivación más que emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto pero también puede a la autodestrucción



GENETALIDAD

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales masculinos y femeninos. La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo.

EROTISMO

El erotismo es la provocación del deseo sensual por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial. Se identifica con el placer.



EL IMAGINARIO MARCUSIANO EMANCIPACIÓN

facilita la emergencia de un sujeptividad revolucionaria especialmente en la decada de los sesenta reafirmando las reveliones estuddiantiles y obreras que sostenian la posibilidad de liberacion de una sociedad que se caracteriza como predominante depresiva.

AMOR, GENETALIDAD Y EROTISMO

- eros: amor sexual o romantico, es la pacion sexual o intima que se siente por un amante
- philia: amor amistoso o fraternal. el amor y respeto que se tiene por amigos, mentores, ect.
- storge: amor familiar
- agape: la forma mas elevada de amor. es incondicional como el amor de Dios para el hombre.



DESARROO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana. solo el hombre puede tracender en su existencia, descubriendo el sentido de su vida

LA TRASCENDENCIA HUMANA

implica trasponer una frontera, pasar de un lugar a otro, superar una barrera. es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas



EL CRECIMIENTO PERSONAL

es la capacidad que tenemos las personas para aprender de nosotros mismos, dejanod nuestraa puesta abirta a nuevas experiencias



FILOSOFIA DEL DEL DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

- Se puede vivir la vida, sin nunca estar despiertos||. (Sócrates,
- Mucha gente no sabe la razón fundamental de su vida. ¡Vive!... por vivir. Vive por lo que le dicen que tiene que vivir. Esa gente vive ausente de sí misma y así también mueren... Son de los muertos que no hacen ruidos|| (Marín, G.),
- Sacar la basura... la basura es todo lo que te aparta de lo único que importa del aquí y del ahora|| (Sócrates)

CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana. solo el hombre puede tracender en su existencia, descubriendo el sentido de su vida



CARACTERISTICAS DE LA PERSONA

- dignidad ontologica y moral
- es unica e irrepetible
- es un ser social
- es perfectible
- tiene intimidad
- es libre, dueño y señor de si mismo y principio de sus actos