

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



Nayeli Valencia Torres

Desarrollo Humano

Dr. Alberto de Jesus Lopez Muñoz



En estas unidades aprendimos mucho sobre como el ser humano se va desarrollando, su forma de amar, que es amar, como una persona puede trascender, como es una persona con buena autoestima, que es la autoestima, sobre problemas mentales.

Nos explico sobre el erotismo, la sexualidad, como es un buen líder, entre otros temas.

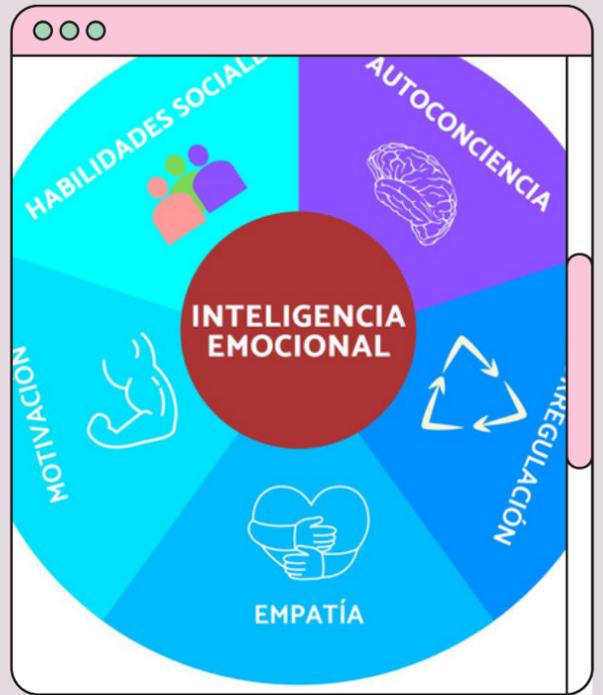
Del igual forma aprendimos a conocernos a profundidad, cual es nuestro carácter a amarnos mas, como tener buena autoestima y son estas las palabras que me llevo tatuadas en la mente y en el corazón: si me amo me cuido, cuido que como, cuido mi aspecto, no haré nada que me lastime o afecte porque me amo. Nos enseñó hacer pequeños propósitos la cual nos llevaran al éxito a nuestro bienestar, hoy realmente estoy convencida que esta materia todas las carreras deberían llevarlo por que nos enseña ver más alla de lo normal



Inteligencia Emocional

QUE ES

Es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.



formas elementales de inteligencia emocional:

- Inteligencia interpersonal. Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.
- Inteligencia intrapersonal. Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.



Característica bajo la definición de Golman

- Autoconocimiento.
- Autorregulación.
- Empatía
- Habilidades sociales.
- Automotivación

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



¡Se una mentora!



Actos cotidianos de liderazgo

liderazgo

define a una influencia que se ejerce sobre las personas y que permite incentivarlas para que trabajen en forma entusiasta por un objetivo común. Quien ejerce el liderazgo se conoce como líder.

11 principios

- Conózcase a usted mismo y busque la mejora.
- Sea capaz en lo técnico
- Tome decisiones correctas y oportunas.
- De el ejemplo.
- Busque asumir responsabilidades y hágase responsable por sus acciones.
- Conozca a su gente y preocúpese por su bienestar.
- Mantenga informados a sus colaboradores.
- Desarrolle el sentido de la responsabilidad entre los miembros de su equipo.
- Asegure que las tareas son comprendidas, supervisadas, y cumplidas.
- Capacite como equipo.
- Use todas las capacidades disponibles.



PERSONALIDAD SALUDABLE

Que es

Es la capacidad de experimentar y expresar emociones, es franca, cálida, amable, auténtica, segura de sus propias capacidades y resiliente al estrés.



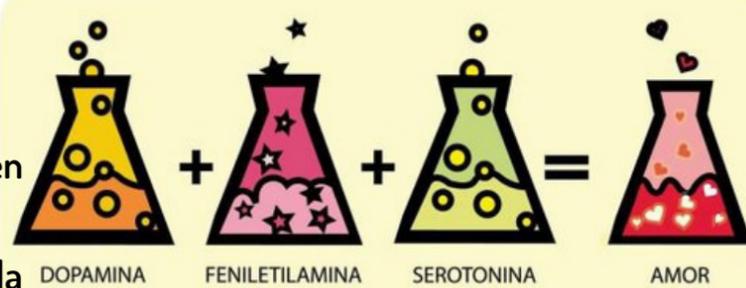
amor

El concepto del amor es amplio y complejo. Puede referir al amor como amistad, amor romántico, amor filial, amor propio, amor místico o amor por una causa.

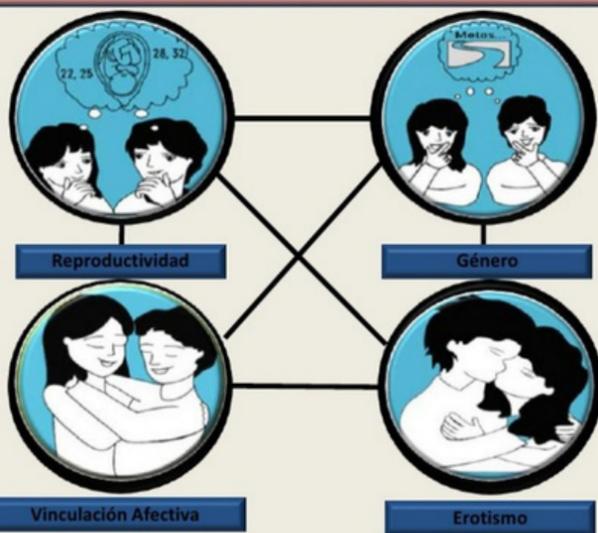
El amor se expresa a través de acciones, gestos y palabras. Por ejemplo, cuidar de alguien (acciones); abrazar a una persona (gestos) y comunicar frases de cariño (palabras).

química del amor

- Dopamina: La droga del amor
- Norepinefrina: empieza la montaña rusa
- Feniletilamina: ¡qué intensa eres!
- Oxitocina: los abrazos también tienen química
- Serotonina: el neurotransmisor de la felicidad



Representación de los Holones Sexuales



La sexualidad

La sexualidad es una parte normal, saludable y natural de quienes somos a través de cada etapa de la vida. Nuestra sexualidad no sólo incluye el comportamiento sexual pero también el género, los cuerpos y cómo funcionan, y nuestros valores, actitudes, crecimientos y sentimientos de la vida, el amor y la gente en nuestras vidas. Los jóvenes aprenden sobre su sexualidad desde el día que nacen.

trascendencia

Trascendencia es un concepto que designa aquello que va más allá o que se encuentra por encima de determinado límite.

¿COMO TRASCENDER?

Para lograr trascender es necesario ir más allá, sobrepasar nuestros límites.

- Cambia la vida de alguien.
- Escribe un libro.
- Cambia la vida de muchos.

