



NOMBRE DEL ALUMNO: JOSE LUIS RAMOS GOMEZ

NOMBRE DEL PROFESOR: YESICA DARIANA SANCHEZ

CARRERA: LICENCIATURA EN ADMINISTRACION DE EMPRESAS

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

CUATRIMESTRE: 6

PASIÓN POR EDUCAR

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA

FECHA DE ENTREGA: 12/06/2023

Inteligencia emocional

Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día sirven para percatarse de que es necesario prestar más atención a esta clase de habilidades emocionales, que pueden marcar nuestra vida y la felicidad

Características de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás. La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos siendo así de una gran importancia permitiéndonos conocer más de nosotros

La inteligencia tradicional

El coeficiente intelectual, también conocido como cociente intelectual, es un número que resulta de la realización de una evaluación estandarizada que permite medir las habilidades cognitivas de una persona en relación con su grupo de edad. Este resultado se abrevia como CI o IQ, a una persona que posee más del 98% de intelecto se le llama como a alguien superdotado

Capacidades emocionales adquiridas

Reconocer las propias emociones. Saber manejar y controlar las propias emociones. Reconocer emociones en los demás

Reconocimiento y dominio de emociones

Se le conoce de esta manera a reconocer las emociones y esto implica tomar conciencia de lo que nos está sucediendo, identificar y significar lo que se siente y desde ese conocimiento, evaluar estrategias que permitan lograr una sensación de bienestar

Flexibilidad y adaptabilidad

La flexibilidad, adaptabilidad, se puede definir como la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas situaciones y con personas diversas es la habilidad para adaptarse a los entornos laborales, a los constantes cambios que se dan en él y supone entender y valorar posturas distintas o puntos de vista

Empatía

Es la capacidad que tiene una persona de comprender las emociones y los sentimientos de los demás

Educación de las emociones

Es "el proceso de enseñanza de las habilidades emocionales mediante el acompañamiento y apuntalamiento de la persona en el ejercicio y perfeccionamiento de las mismas

Solidaridad con otros

Es un valor que se caracteriza por la colaboración mutua entre los individuos, lo que permite lograr la superación de los más terribles desastres ya sean enfermedades, entre demás cosas

Asertividad

Expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta. Implica respetar los pensamientos y creencias de otras personas, a la vez que se defienden los propios

Capacidad para liderar

Es un conjunto de habilidades directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado

Comunicación emocional

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer

Importancia de la comunicación:

Facilita la coordinación y fluidez en las relaciones humanas. Aumenta la productividad y eficiencia en las tareas. Genera un ambiente de trabajo agradable. Evita conflictos y malentendidos

Liderazgo

El liderazgo es un conjunto de habilidades que sirven para conducir y acompañar a un grupo de personas. Sin embargo, un líder no sólo es capaz de influenciar en su grupo, sino también de proporcionar ideas innovadoras, y motivar a cada participante a sacar lo mejor de sí

Estilos personales

El estilo personal es aquel que permanece a través de los años y que es independiente a las modas o los cambios de vida. Es inherente a tu personalidad, tu forma de ser y de expresar

Introversión

Condición de la persona que se distingue por su inclinación hacia el mundo interior, por la dificultad para las relaciones sociales y por su carácter reservado

Intuición

La intuición es la habilidad para conocer, comprender o percibir algo de manera clara e inmediata, sin la intervención de la razón

Sentimiento/pensamiento

Son señales que genera el cuerpo para ayudarnos a comprendernos a nosotros mismos y a tomar buenas decisiones.

Percepción

La percepción puede definirse como el conjunto de procesos y actividades relacionados con la estimulación que alcanza a los sentidos, mediante los cuales obtenemos información respecto a nuestro

Afectos

Es una emoción que puede ser positiva o negativa, dado que a veces también se asocia con los celos o el odio. Generalmente la consideramos en su versión agradable, como una emoción positiva experimentada por una persona hacia alguien o algo, que despierta el interés

Autoestima

Se conoce como autoestima a un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza, influye y se expresa a través del comportamiento del sujeto en todas sus dimensiones y manifestaciones, tales como auto aceptación, afrontamiento, aceptación de los demás e interacciones sociales, entre otras, que hacer para mejorar el autoestima.

Busca y encuentra el origen de tu baja autoestima

Hazlo, inténtalo aunque puedas fracasar

Sustituye tus objetivos por valores

Identifica tus fortalezas

Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales

Sepárate de tus miedos

Perdonarse a ti mismo, practica la autocompasión

Respetarse a sí mismo

Respetarte a ti mismo significa tener una actitud positiva hacia tu derecho de vivir y ser feliz. Es reafirmar tu valía personal, así como tus pensamientos, tus deseos y tus necesidades

Pilares de la autoestima

Existen 6 pilares: vivir de manera consiente- aceptación- responsabilidad- autoafirmación – propósito- integridad

Se conoce como autoestima a un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza. Esto puede enfocarse en la totalidad de su persona, en sus labores, o en la apariencia corporal

Promoción de una sana autoestima

Aceptarnos incondicionalmente, independientemente de nuestras limitaciones o logros, y de la aceptación o el rechazo que puedan brindarnos otras personas, aunque procuremos ir mejorando lo que dependa de nosotros así uno debe aceptarse como es y ser feliz sin importar lo que otros digan, el primer paso para amar es el amor propio

Sé que en debido caso todos pasamos por momentos súper difíciles ya sea porque nos da pena nuestro físico o porque simplemente no nos aceptamos, más sin embargo esta en nosotros el salir adelante ya que nadie vera por uno, nadie nos apoyara a excepción de nuestra propia familia, este tema me pareció súper importante ya que comprendí mucho acerca de cómo me debo de sentir ya que en un dado punto no me sentía cómodo conmigo pero hoy en dia veo que estaba equivocado en enfocarme en otras cosas y no ponerme como prioridad, no es fácil y lo entiendo más me queda decir que todo es posible siempre y cuando uno luche por sus sueños sin importar las adversidades, uno caerá cien veces más sin embargo se tendrá que levantar 101 veces, espero este tema haya sido de su agradable gusto lector, reitero mis más cordiales saludos hacia usted