



*Nombre del Alumno: Belén Karen Altamirano
Bonifacio*

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

*Nombre del profesor: PAOLA JACQUELINE
ALBARRAN SANTOS*

Nombre de la Licenciatura: psicóloga clínica

Cuatrimestre: 6to cuatrimestre

Inteligencia emocional



ASERTIVIDAD

la asertividad en el desarrollo humano se relaciona con la capacidad de comunicarnos de manera honesta y directa, estableciendo relaciones saludables y construyendo una autoestima sólida.

Definición

es una habilidad social y de comunicación que consiste en expresar de manera clara y directa nuestros pensamientos, deseos y sentimientos, sin agresividad pero tampoco de manera sumisa

Características

nos ayuda a fijar límites claros en nuestras relaciones interpersonales, lo que contribuye a que nos sintamos más seguros y respetados.



Ayuda

A permitir establecer relaciones sanas y equilibradas con los demás, mejorar nuestra autoestima, resolver conflictos de manera constructiva y tomar decisiones de forma más autónoma.



Capacidades para liderar

son fundamentales para promover el crecimiento y desarrollo de las personas, ayudando a potenciar sus habilidades y capacidades para alcanzar sus objetivos y contribuir de manera positiva al mundo que les rodea.

Definición

son aquellas habilidades y características que una persona posee y que le permiten guiar, motivar y apoyar a otros individuos en su crecimiento personal y profesional

Incluyen

- Motivación
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Visión estratégica
- Inteligencia emocional
- Comunicación efectiva
 - Empatía

Objetivo

busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas

