



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Elma Yahaira Jimenez Calderón

Nombre del profesor: Guadalupe Recinos Vera

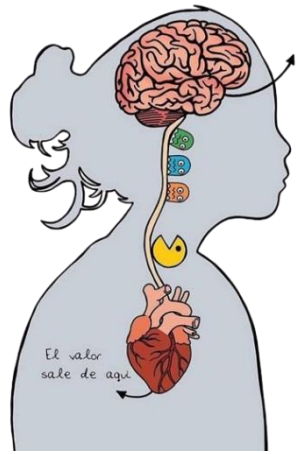
Nombre del trabajo: mapa mental

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to. Cuatrimestre

Grupo: "A"

Frontera Comalapa, Chiapas, a 16 junio 2024



Beneficios

- Mejora en las relaciones interpersonales
- Mayor bienestar emocional
- Mejor desempeño laboral
- Reducción del estrés
- Aumento de la resiliencia.

Autoconciencia

- Reconocimiento de emociones
- Autoevaluación precisa
- Confianza en uno mismo

Autorregulación

- Autocontrol
- Fiabilidad.
- Adaptabilidad
- Innovación

Motivación

- Impulso de logro
- Compromiso
- Iniciativa
- Optimismo

Componentes principales:

Inteligencia emocional.

Empatía

- Comprensión de los demás
- Desarrollo de los demás
- Orientación hacia el servicio
- Aprovechamiento de la diversidad
- Conciencia política

Habilidades Sociales

- Influencia
- Comunicación
- Gestión de conflictos
- Liderazgo
- Catalización del cambio
- Creación de vínculos
- Colaboración y cooperación
- Habilidades de equipo

Aplicación:

En la Vida Personal

- Relaciones interpersonales
- Manejo del estrés
- Toma de decisiones

En la Educación

- Aprendizaje socioemocional
- Relaciones entre estudiantes y profesores

En el Trabajo

- Liderazgo
- Trabajo en equipo
- Gestión de conflictos
- Servicio al cliente



COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Beneficios

- Mejora de Relaciones.
- Reducción del Estrés.
- Mayor Comprensión.

Estrategias

~ Uso de "Yo" en Mensajes.

~ Validación Emocional.

~ Preguntas Abiertas

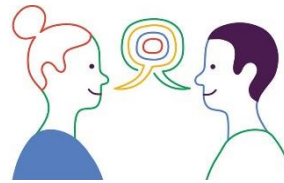
~ Tiempo y Espacio



Definición

➤ **Qué es:** La capacidad de expresar y compartir emociones de manera efectiva.

➤ **Importancia:** Facilita la comprensión mutua y las relaciones saludables.



Componentes

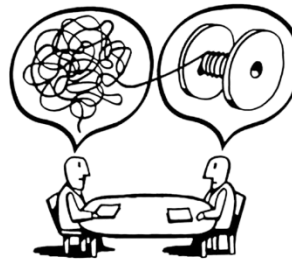
○ **Verbal:** Uso de palabras para expresar emociones.

○ **No Verbal:** Expresiones faciales, lenguaje corporal, tono de voz.

○ **Paraverbal:** Elementos del habla como tono, ritmo, volumen.

○ **Contexto:** Situación y ambiente en los que ocurre la comunicación.

Barreras



❖ **Falta de Empatía:** No comprender o ignorar las emociones del otro.

❖ **Prejuicios y Estereotipos:** Juicios previos que afectan la interpretación.

❖ **Miedo al Rechazo:** Temor a expresar emociones por miedo a ser rechazado.

❖ **Comunicación Defensiva:** Responder a las emociones del otro de manera defensiva.



Habilidades



▪ **Escucha Activa:** Prestar atención plena a la persona que habla.

▪ **Empatía:** Comprender y compartir los sentimientos del otro.

▪ **Asertividad:** Expresar tus emociones y necesidades de manera clara y respetuosa.

▪ **Regulación Emocional:** Manejar tus propias emociones para comunicarlas adecuadamente.

▪ **Retroalimentación:** Ofrecer y recibir comentarios de manera constructiva.

Autoestima

Definición

- ❖ **Qué es:** La valoración que una persona tiene de sí misma.
- ❖ **Dimensiones:** Autoimagen, autoaceptación, autoconcepto.

Componentes

- ~ **Autoimagen:** Percepción de cómo nos vemos físicamente.
- ~ **Autoconcepto:** Creencias y conocimientos sobre uno mismo.
- ~ **Autoaceptación:** Aceptación de las propias cualidades y defectos.
- ~ **Autoeficacia:** Creencia en la capacidad para realizar tareas y alcanzar objetivos.

Tipos

- ✚ **Alta Autoestima:** Buena valoración de uno mismo.
- ✚ **Baja Autoestima:** Mala valoración de uno mismo.
- ✚ **Autoestima Inflada:** Percepción exagerada de las propias capacidades.

Factores que Influyen

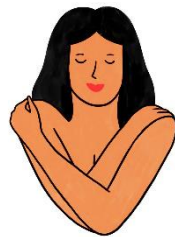
- **Familia:** Influencia de padres y familiares.
- **Amigos y Relaciones Sociales:** Impacto de las interacciones sociales.
- **Medios de Comunicación:** Representaciones en medios y redes sociales.
- **Experiencias Personales:** Éxitos y fracasos vividos.
- **Cultura y Sociedad:** Normas y valores culturales.

Estrategias para Mejorar

- **Autoconocimiento:** Reflexionar sobre uno mismo y sus cualidades.
- **Afirmaciones Positivas:** Usar mensajes positivos sobre uno mismo.
- **Establecimiento de Metas:** Fijar y alcanzar objetivos realistas.
- **Cuidado Personal:** Practicar hábitos saludables.

Consecuencias de Baja Autoestima

- Ansiedad y Depresión
- Relaciones Dañinas
- Problemas Académicos o Laborales.
- Comportamientos Autodestructivos



Beneficios

- Mejor Salud Mental
- Relaciones Más Satisfactorias
- Mayor Productividad
- Bienestar General

Estrategias

- + Terapia y Asesoramiento
- + Auto reflexión
- + Fijación de Metas
- + Desarrollo de habilidades sociales.



Características

Personalidad Saludable



Factores que la Influyen

- ❖ **Genética:** Predisposición biológica
- ❖ **Ambiente Familiar:** Apoyo y educación en la infancia
- ❖ **Experiencias de Vida:** Acontecimientos significativos
- ❖ **Cultura y Sociedad:** Normas y valores sociales



Hábitos y Comportamientos



- **Autoestima Positiva:** Valorar las propias capacidades
- **Resiliencia:** Capacidad para superar adversidades
- **Empatía:** Comprensión y respeto por los sentimientos de los demás.
- **Autonomía:** Capacidad de tomar decisiones propias
- **Equilibrio Emocional:** Manejo adecuado de las emociones
- ~ **Estilo de Vida Saludable:** Alimentación equilibrada
- ~ **Relaciones Saludables:** Comunicación efectiva
- ~ **Gestión del Estrés:** Técnicas de relajación
- ~ **Aprendizaje Continuo:** Formación y desarrollo personal



Beneficios

- **Bienestar Integral:** Salud física, mental y emocional
- **Relaciones Más Satisfactorias:** Mejora en la calidad de las relaciones interpersonales
- **Mayor Productividad y Creatividad:** Desempeño óptimo en el ámbito profesional y personal
- **Sentimiento de Plenitud y Felicidad:** Vida con propósito y significado



Factores que Influyen

- **Genética:** Herencia biológica
- **Ambiente Familiar:** Apoyo y educación en el hogar
- **Educación:** Calidad y acceso a la educación
- **Cultura y Sociedad:** Normas y valores sociales
- **Economía:** Condiciones económicas y oportunidades laborales

Definición.

Desarrollo Humano y Transcendencia



Desarrollo Humano

Proceso de expansión de las capacidades y oportunidades de las personas.

Trascendencia

Superar las propias limitaciones y alcanzar un propósito más alto.

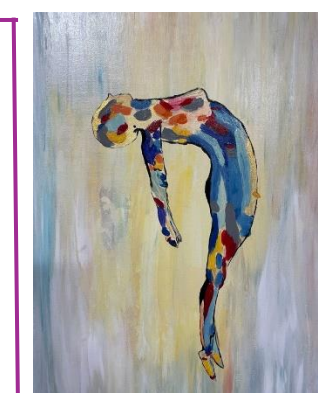
Dimensiones del Desarrollo Humano

- ❖ **Física:** Salud y bienestar corporal, nutrición y ejercicio.
- ❖ **Mental:** Educación y conocimiento, pensamiento crítico y creatividad
- ❖ **Emocional:** Inteligencia emocional. Gestión de emociones
- ❖ **Social:** Relaciones interpersonales, participación comunitaria

Trascendencia

- **Autotrascendencia:** Superación personal
- **Logro de Propósitos:** Definición y cumplimiento de metas significativas
- **Conexión Espiritual:** Meditación y prácticas espirituales
- **Legado:** Dejar una huella positiva en la sociedad





Trascendencia Humana

Definición

Trascendencia Humana: Superación de las propias limitaciones, alcanzar un propósito más alto y significativo.

Significado Filosófico: Conexión con algo más grande que uno mismo

Dimensiones

○ **Personal:** Desarrollo y crecimiento personal

○ **Autoconocimiento y autorrealización**

○ **Impacto positivo en la comunidad:** Contribución al bienestar de otros

○ **Conexión con lo sagrado o lo divino:** Búsqueda del propósito y significado de la vida

○ **Influencia y legado en la cultura y la sociedad**

Factores



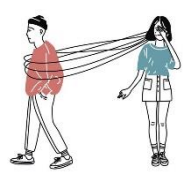
- **Educación:** Formación académica y moral
- **Experiencias de Vida:** Eventos significativos que marcan la vida
- **Relaciones Interpersonales:** Apoyo y conexión con otros
- **Prácticas Espirituales:** Meditación, oración y reflexión
- **Valores y Creencias**

Beneficios

• **Bienestar Emocional:** Sentimiento de paz y satisfacción

• **Claridad en el propósito de vida:** Influencia positiva en la sociedad y el entorno

• **Legado Duradero:** Dejar una huella significativa en el mundo



Ejemplos

• **Líderes Espirituales:** Mahatma Gandhi, Madre Teresa

• **Científicos y Pensadores:** Albert Einstein, Marie Curie

• **Artistas y Creadores:** Leonardo da Vinci, Frida Kahlo

• **Activistas Sociales:** Martin Luther King Jr., Malala Yousafzai

