



# Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Evangelina Gomez Gonzalez

NOMBRE DEL TEMA: Inteligencia emocional

NOMBRE DE LA MATERIA: Desarrollo Humano

NOMBRE DEL PROFESOR: Liliana Gomez Velazco

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 6to

# inteligencia emocional

La Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones c

Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos.

## cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

- Evitar conflictos y discusiones.
- Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más
- Justificaremos más nuestros actos.

## liderazgo

La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión

## Intuición/Practicidad

La persona intuitiva piensa y debate en saltos espontáneos de intuición que pueden omitir o descuidar detalles. Este tipo de persona resuelve fácilmente los problemas, aunque puede tener una tendencia a cometer errores de hecho.

## estilos personales

Estilo personal es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas, cosas, situaciones y tiempo, es el filtro por el cual vemos el mundo.

## Percepción/Juicio

los perceptivos también son difíciles para inducirlos a concretar; y pueden ser indecisos y evasivos. Se involucran en tantas tareas que no logran concluir que tanto ellos como los que los rodean se pueden a veces frustrar

## Introversión/Extroversión

expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo

## Percepción/Juicio

cuando concluyen las tareas, los perceptivos tienden a volver atrás y preguntarse si son satisfactorias o se pudieron hacer de otra manera. El perceptivo desea avanzar por la vida en lugar de cambiarla.

# inteligencia emocional

## AUTOESTIMA

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales

## RESPECTO A SI MISMO

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión

## RESPECTO A SI MISMO

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean

## pilares de autoestima

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- Vivir conscientemente
- Vivir conscientemente
- Autorresponsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad personal

## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas

Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

Por el contrario, las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea