

**Nombre del estudiante: Morelia de los Ángeles Díaz**

**Valencia**

**Carrera: Trabajo social y gestión comunitaria**

**Nombre de la materia: Desarrollo humano**

**Cuatrimestre: Sexto**

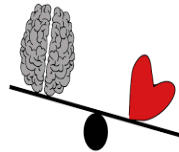
**Nombre de la tarea: Infografía**

**Fecha de entrega: 31 de mayo de 2020**

**Nombre del docente: Naheli Camas Camaras**



**CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:** conjunto de habilidades que se adquiere por nacimiento o se aprende durante la vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, autocontrol, entusiasmo y manejo de emociones.



**COMUNICACIÓN EMOCIONAL:** es el proceso de usar mensajes ya sean verbales o no verbales para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás.

**AFECTOS:** se identifican y se asocian con sentimientos de amor y cariño hacia alguien, es un sentimiento de unión.



**LIDERAZGO:** Conjunto de habilidades generales o directivas que un individuo tiene para influir en la forma de las personas o en grupo de trabajo determinado.



**AUTOESTIMA:** conjunto de percepciones, sentimientos, pensamientos, evaluaciones y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo.





**PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA:** Actitud positiva hacia uno mismo, que incluye la tendencia a conducirnos es decir, a pensar, sentir, y actuar, en la forma más sana y feliz auto satisfactoria posible.



### PILARES DEL AUTOESTIMA:

- **Autoconocimiento:** tener conciencia de mis actos, palabras, propósitos, valores y metas.
- **Auto aceptación:** luego de observarme y vivir consciente, debo aceptarme como soy-.
- **Autoresponsabilidad:** es ser responsable de mis actos y palabras y de lograr mis metas.
- **Autoafirmación:** es la disposición de valerme por mi mismo, ser quien soy abiertamente.
- **Auto integridad:** es la integración de ideales, convicciones, creencias y norma por un lado, y la conducta por otro lado.
- **Auto propósito:** tener razón o propósito para vivir.



**RESPECTO A SI MISMO:** se entienden y satisfacen las propias necesidades, valores y expresar, manejar de forma conveniente sentimientos y emociones sin daños ni culpas.