



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**MARIA VIOLETA CRUZ MANDUJANO**

**NOMBRE DEL DOCENTE:**

**NAHELI CAMAS CAMERAS**

**CARRERA:**

**TRABAJO SOCIAL Y GESTION  
COMUNITARIO**

**NOMBRE DE LA MATERIA:**

**DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE DEL TRABAJO:**

**INFOGRAFIA**

**FECHA DE ENTREGA:**

**31 DE MAYO 2020**

**GRADO: "6"**

**GRUPO: "A"**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

ES LA CAPACIDAD DE CONTROLAR Y REGULAR LOS SENTIMIENTOS DE UNO MISMO Y DE LOS DEMAS Y UTILIZARLOS COMO VIA DEL PENSAMIENTO Y LA ACCION.

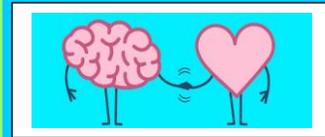
## CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Bienestar  
Motivación  
Control de impulsos  
Conocimiento  
Equilibrio  
Empatía  
Comprensión  
Comunicación



## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje. Es decir, los receptores. En función del canal variará el modo de transmitir las emociones.



## AFFECTOS

El afecto es la inclinación hacia una cosa o persona; en el ámbito psicológico se traduce como cariño o simpatía.



## LIDERAZGO

El liderazgo es el arte de motivar, comandar y conducir a personas. Haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos.



## AUTOESTIMA

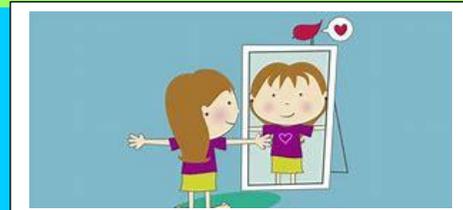
Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo



## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

## RESPECTO ASI 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. Cuando te respetas, sientes que tienes derecho innato a la alegría y la satisfacción.



## PILARES DE LA AUTOESTIMA

Vivir de manera consciente  
Aceptación  
Responsabilidad  
Autoafirmación  
Propósito  
Integridad



Tener una buena autoestima nos hace más seguros, más capaces y más libres y la experiencia así lo ratifica: cuando mejor nos sentimos con nosotros mismos es cuando obtenemos mejores resultados, cuando nos atrevemos a ponernos metas más altas y a luchar por aquello que realmente queremos

