



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.

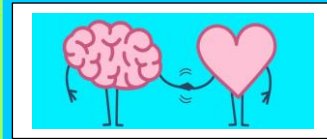
CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

