



**Nombre de alumno:**

Karla Patricia Cruz Arellano

**Carrera:**

Trabajo social y gestión comunitaria

**Nombre de la materia:**

Desarrollo humano

**Cuatrimestre:**

Sexto

**Nombre del docente:**

Nahieli camas cameras

**Nombre del trabajo:**

Infografía

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida. 1.-presta atención a sus emociones.2.-conoce sus sentimientos. 3.- analiza sus proyectos. 4.-no toman nada personal.

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL.

La comunicación emocional busca transmitir provocando emociones para que el mensaje alcance el impacto deseado. Sus efectos no son iguales en las personas ya que cada quien las interpreta según sus vivencias y experiencias, por ello es necesario antes de lanzar una campaña.

## LIDERAZGO.

El liderazgo es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el grupo, equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común.

## AFFECTOS.

Sentimiento en el que una persona siente simpatía por otra u otras, porque es inclinado a esa persona, cosa o, porque siente cariño a cualquiera de ellos o a todos. Demuestra su apego, inclinación o amistad hacia esa o esas personas.

## AUTOESTIMA.

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

## RESPECTO A SI MISMO.

Respetarse a uno mismo es atender, satisfacer las propias necesidades, valores, expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

## PILARES DE LA AUTOESTIMA.

1.-Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro.

2.-Aceptarse a sí mismo.

3.-Autorresponsabilidad.

4.-Autoafirmación.

5.-Vivir con propósito.

6.-Integridad personal.

## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA.

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.