



**NOMBRE LA MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO

**NOMBRE DEL TRABAJO:**

INFOGRAFIA

**NOMBRE DEL DOCENTE:**

CAMAS CAMERAS NAHELI

**GRADO:**

“6”

**GRUPO:**

“A”

**CARRERA:**

TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN COMUNITARIA

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

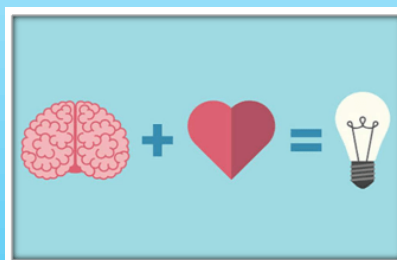
LUIS FERNANDO ANGEL ARRIAGA

**FECHA DE ENTREGA:**

30 DE MAYO DEL 2020

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es una corriente de la psicología que valora la emoción y relación interpersonal como elementos claves de la inteligencia humana.



## Característica de la inteligencia emocional

Goleman, dice que las características básicas son cinco:

- 1.- Son capaces de detectar y reconocer sus emociones
- 2.- Adaptar las propias emociones al entorno
- 3.- Expresan sus emociones
- 4.- Entienden las emociones de los demás
- 5.- Actúan desde la calma



## Comunicación emocional



Es el acto de transmitir tus emociones correctamente a una o más persona, teniendo en cuenta los elementos de la comunicación

- 1.- emisor
- 2.- mensaje
- 3.- canal
- 4.- código
- 5.- contexto
- 6.- receptor



## Liderazgo

Es una capacidad que todos deberíamos tener para conseguir el éxito. Goleman dice que hay cinco elementos principales:

- 1.- Conocimiento así mismo
- 2.- Autorregulación
- 3.- Motivación
- 4.- empatía
- 5.- Las habilidades sociales



## Afecto

Es la inclinación hacia una cosa o una persona, en un estado mental o disposición asociada a un sentimiento de amor



## Respeto así mismo

Es tener actitud positiva hacia tus derechos de vivir y ser feliz, existen cuatro puntos para el respeto así mismo:

- 1.- Afirma que tienes derechos
- 2.- Vuélvete responsable
- 3.- Apréndete a valorar por ti mismo
- 4.- Afirma tu valor propio

## Autoestima

Es una característica personal personal que evidencia la seguridad interna



## Pilares de la autoestima

- 1.- Autoconocimiento
- 2.- Autoaceptación
- 3.- Autorresponsabilidad
- 4.- Autoafirmación
- 5.- Autopropósito
- 6.- Auto integridad



## Promoción de una sana autoestima

- 1.- Vivir el presente
- 2.- Tener una visión positiva
- 3.- Aceptarse así mismo
- 4.- Salir de nuestra zona de confort
- 5.- Reconocer los logros y capacidades

