



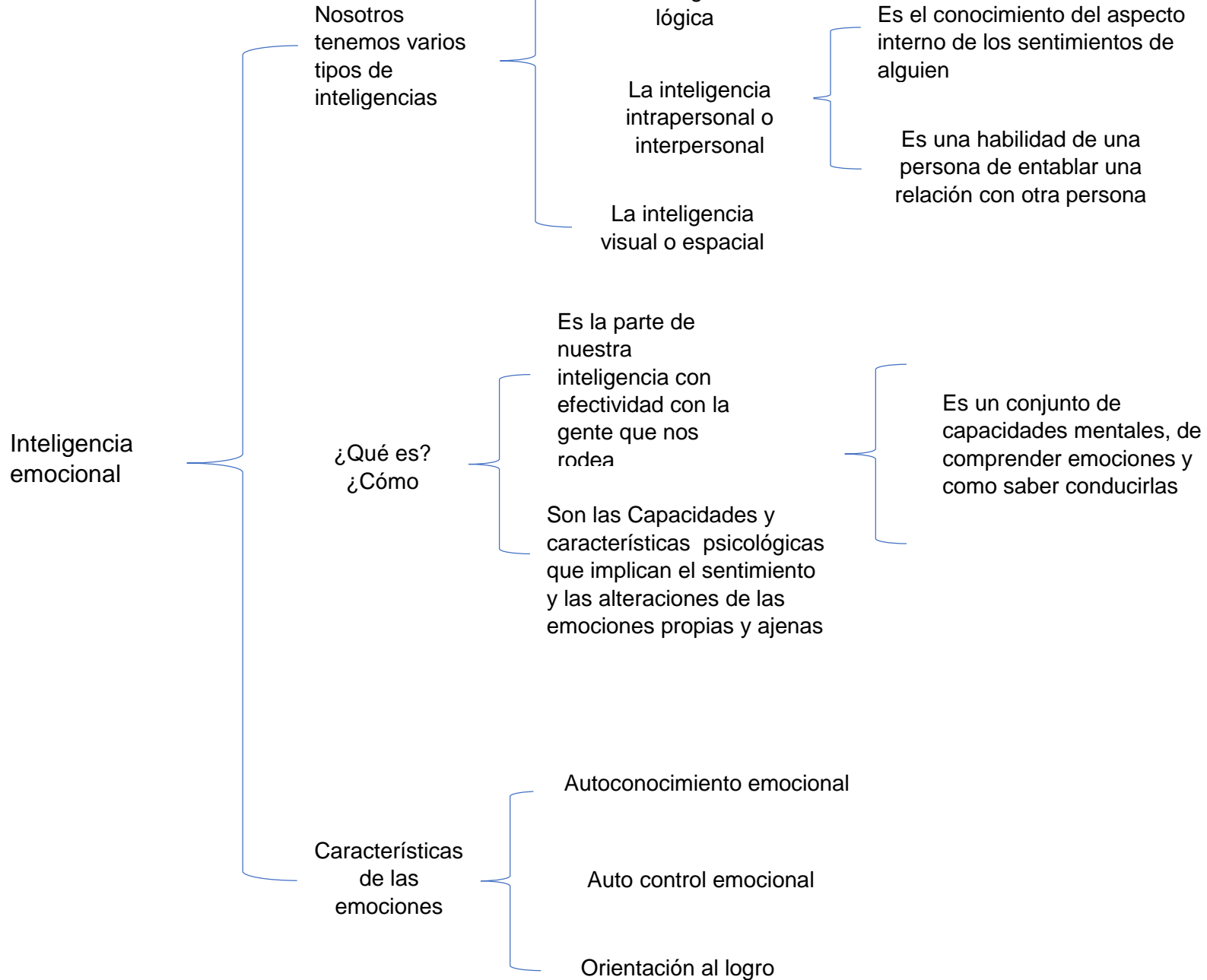
Universidad del sureste, san  
Cristóbal de las casas,  
Chiapas.

Desarrollo humano

Autor: Hugo Alberto Pérez  
González

Lugar: Chiapa de corzo, Chiapas

Fecha: 21/07/2020



# Inteligencia emocional

## Comunicación emocional

La comunicación se da de diferentes formas, así cuando asemos señas para dar a comunicar algo en un lenguaje no verbal.

Esto se trata de hacer llegar un mensaje y que se pueda entender lo que estamos expresando.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

La comunicación emocional se trata de dar a entender nuestros emociones atreves de un mensaje, para esto debemos saber que estamos sintiendo y así poder expresarlo de una forma entendible atreves de la comunicación

## Liderazgo

Es una base para formar mejores equipos de trabajo y guiarlos teniendo como principal herramienta la

Lo que trata el liderazgo es que las personas tomen iniciativas positivas para llegar al propósito establecido en el grupo

Para alcanzar los objetivos el líder debe conocerse, dominar la empatía asía sus contribuyentes y saber cómo comunicarse con todos

## Afecto

El afecto es un sentimiento más elemental que se le puede dar a una imagen, una música, u otras cosas

La raíz del afecto sobre el que se asienta toda relación nace de la empatía ya que es la encargada de que podamos sintonizarnos con otras personas

## Tipos de empatía

Empatía afectiva

Empatía cognitiva

## Autoestima

La autoestima es la manera con la que nos percibimos tanto física como .

Las bases pueden estar en nuestras creencias, porque es lo que tú crees que eres, como eres y como te percibes es muy fundamental eso ya que tus creencias pueden ser negativas como positivas

Tenemos varios tipos de auto estima Pero el tipo de **autoestima** que tengamos puede variar con el tiempo, dependiendo de cómo se relacione y alimente del exterior.

Respetarse así mismo

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

Normalmente la falta de respeto por nosotros mismos viene dada por una baja autoestima

Pilares de la autoestima

Vivir conscientemente, tener es perspectiva de donde estamos como estas y que mi pensamiento está en la misma sintonía

Vivir con determinación o propósito en la vida, Vivir con propósito significa hacer que lo valioso en la vida

Promoción de una sana autoestima

Tener una auto critica, que aceptemos nuestros errores y podamos mejorar en lo que estamos mal

Responsabilidad, aceptar que nuestras decisiones son el camino que nos llevara a algo bueno o malo

Autonomía es aquella búsqueda de espacios para la autorrealización y la independenciam