

MATERIA: Desarrollo humano

TRABAJO: super nota

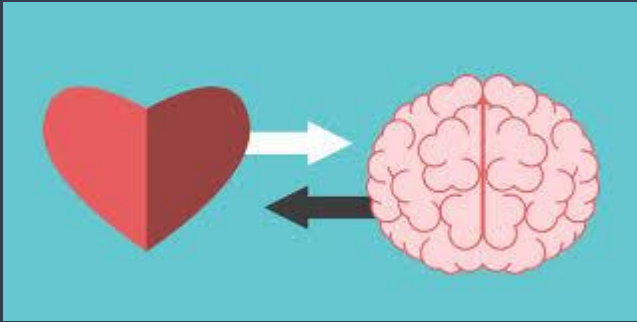
TITULAR DE LA ASIGNATURA: Lic. Adriana Nájera

ALUMNA: Karen Uldarely Encino Hernández

CUATRIMESTRE: 6

Ocosingo, Chiapas a 04 de junio,2020

Características de la inteligencia emocional!



5 claves

- 1 AUTO-CONCIENCIA**
Ser conscientes de lo que sentimos y de cómo nos afecta.
- 2 AUTO-REGULACIÓN**
Capacidad de manejar las emociones propias.
- 3 AUTO-MOTIVACIÓN**
A través de la focalización en nuestras metas y no en las dificultades.
- 4 EMPATÍA**
Saber ponernos en el lugar de las otras personas.
- 5 HABILIDAD SOCIAL**
Capacidad de comunicación estableciendo relaciones amigables.

Las emociones se pueden regularse, no controlarse



Las emociones ayudan a motivarnos!



La comunicación emocional



es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.



Liderazgo



3 formas a primera es conocerse la segunda, desarrollar la capacidad de percibir las emociones en los otros lo que convencionalmente se le llama empatía; y la tercera, saber comunicar

Afecto



Constituidos por



Autoestima



es la

percepción evaluativa de nosotros mismos.

¿Qué pienso sobre mí?

Respeto hacia si mismo



Cuidarse tanto física como emocionalmente es un acto de demostrarnos respeto

Promoción de la sana autoestima



La

autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores



La Autoestima Es La Experiencia De Ser Aptos Para La Vida Y Para Las Necesidades De La Vida.

Consiste En:

- Tener confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos básicos de la vida
- Tener confianza en nuestro derecho de ser felices.
- El sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestro esfuerzo.



Pilares de la autoestima



Se logra a través de:

Autocritica

Reconocer nuestras defectos y virtudes



Responsabilidad



El respeto hacia si mismo



El límite de los propios actos y el de los actos de los demás: relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe.

