



**Nombre de alumnos: Lizbeth De Coss Ruiz**

**Nombre del profesor: JAVIER IVAN  
GODINES HERNANDEZ**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6to cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas, Agosto de 2021.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es?

Nos ayuda a poder influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones.

## Las emociones

Como influyen

La inteligencia actúa al ser capaz de reconocer las propias emociones y tener control sobre ellas. Como también la

Empatía

Es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

## Comunicación emocional

Es sencillamente la transmisión de nuestras emociones a otras personas

Importancia

Evitar conflictos y discusiones.  
Una mejor empatía.  
Justificaremos más nuestros actos

## Características

Surge

La inteligencia emocional surge en el año 1995, por el escritor, psicólogo y profesor Daniel Goleman.

## Liderazgo

La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión

Once Principios

Conózcase a sí mismo y trate de mejorar  
Sea técnicamente capaz.  
Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones.  
Tome decisiones firmes y oportunas.  
Mantenga informada a las personas  
Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás  
Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan  
Prepare a sus empleados como un equipo.  
Use toda la capacidad de su organización.  
Predique con el ejemplo.  
Conozca a sus empleados y vele por su bienestar

## Autoestima

¿Qué es?

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices

Respeto a si mismo

Es el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

Pilares de la autoestima

Vivir conscientemente.  
Aceptarse a sí mismo.  
Autorresponsabilidad.  
Autoafirmación.  
Vivir con propósito.  
Integridad personal

## Una sana autoestima

Se conforma

A través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

Estas son:

Vivir el presente  
Tener una visión positiva  
Aceptar que se está en continuo desarrollo  
Aceptarse a sí mismo  
Ser responsable, no culpable  
Reconocer los logros y capacidades  
Vivir con propósitos claros  
Salir de nuestra zona de confort  
Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal  
Hacer deporte