



UNIVERSIDAD DEL SURSTE.

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

DOSENTE: EMMANUEL MOSCOSO MENDOZA.

GRADO: SEXTO CUATRIMESTRE.

ALUMNA: DANIELA RIOS GALLEGOS.

FECHA: 30/JULIO/ 2022.

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Siempre hemos oído decir que el Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida.

CARACTERÍSTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

- ORIGEN DEL TERMINO.
- INTELIGENCIA TRADICIONAL.
- CAPACIDAD EMOCIONAL ADQUIRIDA,
- RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES.
- FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD.
- EMPATIA.
- EDUCACION DE EMOCIONES.
- SOLIDARIDAD CON OTROS.
- ASERTIVIDAD.
- CAPACIDADES PARA LIDERAR.

COMUNICACION EMOCIONAL.

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona.

LIDERAZGO.

el conocimiento y las habilidades requeridas para ser no solamente un jefe, sino también un líder.

- PERSONALIDAD
- ANALISIS.
- LOGRO.
- INTERACCION.

AFECTOS.

En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer

AUTOESTIMA.

la autoestima es valorarse uno mismo, el saber que somos, a donde vamos y lo que podremos lograr si confiamos en nosotros mismos valorarnos como personas. la autoestima es amarse a unno mismo por como es.

RESPECTO A SI MISMO

hemos escuchado el respeto para que los demás te respeten. El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

EXISTEN 6 PILARES LOS CUALES SON:

- 1 VIVIR CONCIENTEMENTE.
- 2 ACEPTARSE A SI MISMO.
- 3 AUTORESPONSABILIDAD.
- 4 AUTOAFIRMACION.
- 5 VIVIR CON PROPOSITO.
- 6 INTEGRIDAD PERSONAL.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA.

Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

- 1 VIVIR EL PRESENTE.
- 2 TENER UNA VISION POSITIVA.
- 3 SE ESTA EN CONTINUO DESARROLLO.
- 4 ACEPTARSE A SI MISMO.
- 5 SER RESPONSABLE NO CULPABLE.
- 6 RECONOCER LOS LOGROS Y CAPACIDADES.
- 7 VIVIR CON PROPOSITOS CLAROS.
- 8 SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT.
- 9 HACER DEPORTE.