



**Nombre del alumno: Tania Belén Gómez Santiz**

**Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez**

**Licenciatura: Ciencias de la Educación**

**Grado: 6° cuatrimestre**

**Materia: Desarrollo humano**

**Nombre del trabajo: Supernota**

Ocosingo Chiapas, a 12 de junio de 2023.

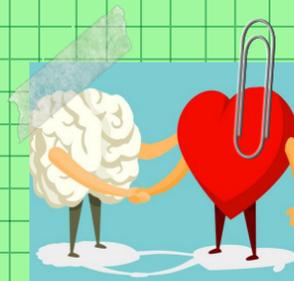
# INTELIGENCIA EMOCIONAL

REALIZADA POR:

TANIA BELÉN  
GOMEZ  
SANTIZ

## ¿De qué trata?

Es la capacidad de reconocer, y regular nuestros propios sentimientos y el de los demás



## Componentes de la inteligencia emocional

- Conciencia emocional
- Autocontrol emocional
- Competencia social
- Competencia para la vida y el bienestar



## Comunicación emocional

Es la correcta transmisión de nuestras emociones y sentimientos a otras personas



## Formas de comunicación emocional

- Comunicación verbal
- Comunicación no verbal



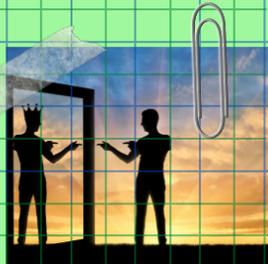
## Liderazgo

Un líder está al mando de un grupo, y que tiene la capacidad de influencia social y motivar a sus compañeros, se involucra en el trabajo en equipo



## Respeto a sí mismo

Es el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros; aceptando al otro y a nosotros mismos de manera incondicional



## Autoestima

Es un grado de estimación, dignidad y confianza que cada persona tiene sobre sí misma, formada desde la infancia.



## Conclusión.-

Las emociones forman parte de nuestra vida, de nuestra personalidad; y cada individuo tiene diversas emociones, diferentes formas de manifestarlas y expresarlas.

En la inteligencia emocional resalta el ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y sentimientos.

Además me sirvió para conocer más sobre el autoestima y sus componentes.