



**NOMBRE DE LA ALUMNA: YENI
GABRIELA SÁNCHEZ MÉNDEZ.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: YESICA
DARIANA SANCHEZ SANCHEZ.**

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

GRADO: 6°

GRUPO: CIENCIAS DE LA EDUCACION

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Comunicación emocional

Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre personas.

Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente

Evitar conflictos y discusiones

Justificaremos más nuestros actos.

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más

Liderazgo

Es la capacidad de influencia social que maximiza los esfuerzos de los demás.

Características

Es entusiasta
Motiva a los demás,
Alta capacidad de interrelación.

Afectos

Autoestima

Juicio positivo sobre sí mismo.

Promoción de una sana autoestima

Se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos.

Respeto así mismo

El sí mismo es una pregunta al quien soy y la aceptación a la respuesta.

Pilares del autoestima

Vivir conscientemente.

Aceptarse a sí mismo.

Autorresponsabilidad

CONCLUSION

La inteligencia emocional juega un papel muy importante dentro del desarrollo de los seres humanos, como su nombre lo indica durante nuestro desarrollo experimentaremos diversas emociones ya sean positivas o negativas.

Una emoción se da de forma inmediata, es decir es una reacción que se presenta de forma instantánea durante una situación, también se encuentran clasificadas en primarias y secundarias, las emociones primarias la conforman el miedo, la tristeza, la alegría, el afecto, asco y la sorpresa, por otro lado algunas emociones secundarias son vergüenza, interés, culpa, asombro, despecho, envidia, etc.

En conclusión las emociones son algo fundamental en los seres humanos, los cuales podemos experimentar ante el suceso de cualquier situación, lo cual las reacciones generadas se dan a través de nuestros gestos, acciones y movimientos.

La autoestima es uno de los factores que intervienen, ya que a través de ella las personas van creando sus propias ideas acerca de su apariencia, en ocasiones suele presentarse de forma positiva, pero también de forma negativa lo cual traería consecuencias graves desde una depresión hasta en el suicidio.