

**Nombre del alumno: Cynthia Darineli
Ascencio Lopez**

**Nombre del profesor: Yesica Dariana
Sanchez**

Licenciatura: Ciencias de la Educación

Grado: 6° cuatrimestre

Materia: Desarrollo Humano

Nombre del trabajo: Super Nota

Ocosingo Chiapas, a 08 de junio de 2023.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia Emocional: ¿en qué consiste?

La inteligencia es uno de los factores emocionales que nos ayuda a entender las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, el control y modificación de las emociones propias y ajenas.



características de la inteligencia emocional.

Son las características que una persona con inteligencia emocional debe saber. Actualmente hay varios tipos de características las cuales son: inteligencia tradicional, capacidades emocionales adquiridas, reconocimiento y dominio de emociones, flexibilidad y adaptabilidad, empatía entre otros mas. Todas estas características se aplica a todos los ámbitos de nuestra vida,

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Es el proceso de intercambio de mensajes entre las personas mediante el lenguaje verbal y no verbal.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas, de esta forma consiste en saber transmitir nuestras emociones así otras personas.



LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación es importante, de tal forma es el acto de transmitir nuestras emociones hacia otras personas, asimismo podemos generar mas empatía con alguien que acabamos de conocer.



LIDERAZGO

El liderazgo es líder de un grupo que conlleva a mejorar su equipo de trabajo, en conjunto de motivar, comandar y conducir a personas. En lo particular el liderazgo requiere personalidad, análisis, logro y interacción.

Las actitudes de un liderazgo incluyen: habilidades de liderazgo, visión, desarrollo de equipos, resolución de conflictos, evaluación exacta y rápida de situación, preparación, compromiso de participación del empleado.



AFECTOS

El afecto es un sentimiento, que la persona o individuo siente por alguien ya sea cariño o empatía, se hace mención acerca del modelo de organización continuó y de tal forma expandió las formulaciones de Freud de que los afectos son señales ubicadas en el yo.

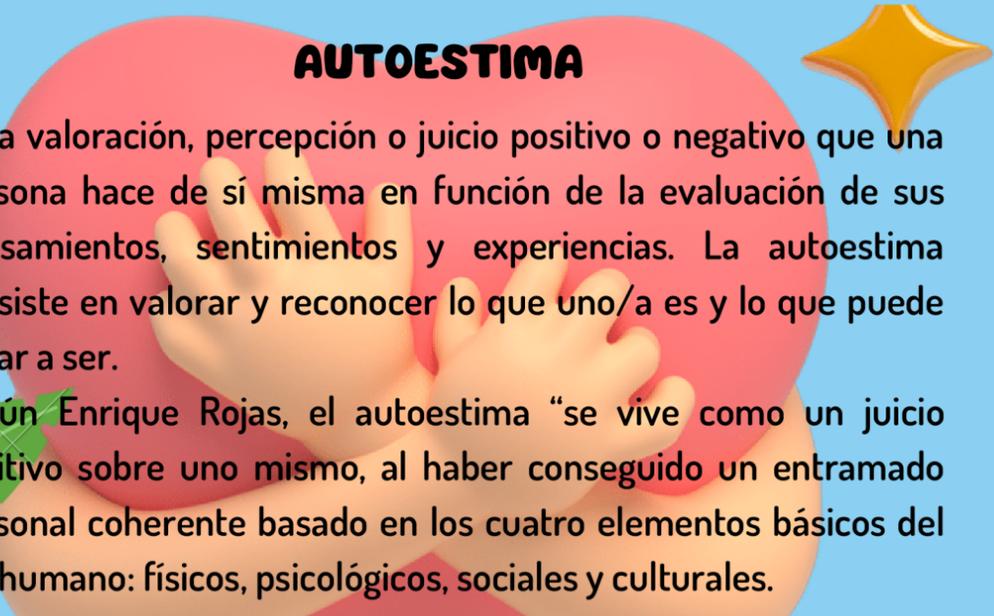
Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.



AUTOESTIMA

Es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

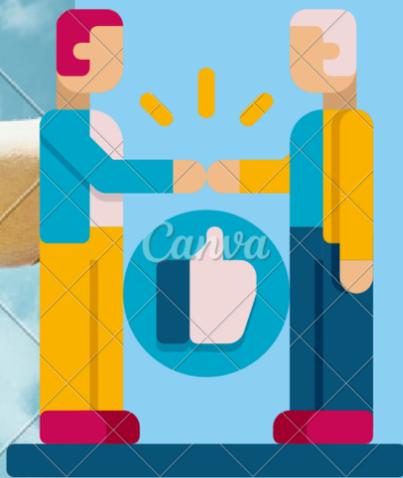
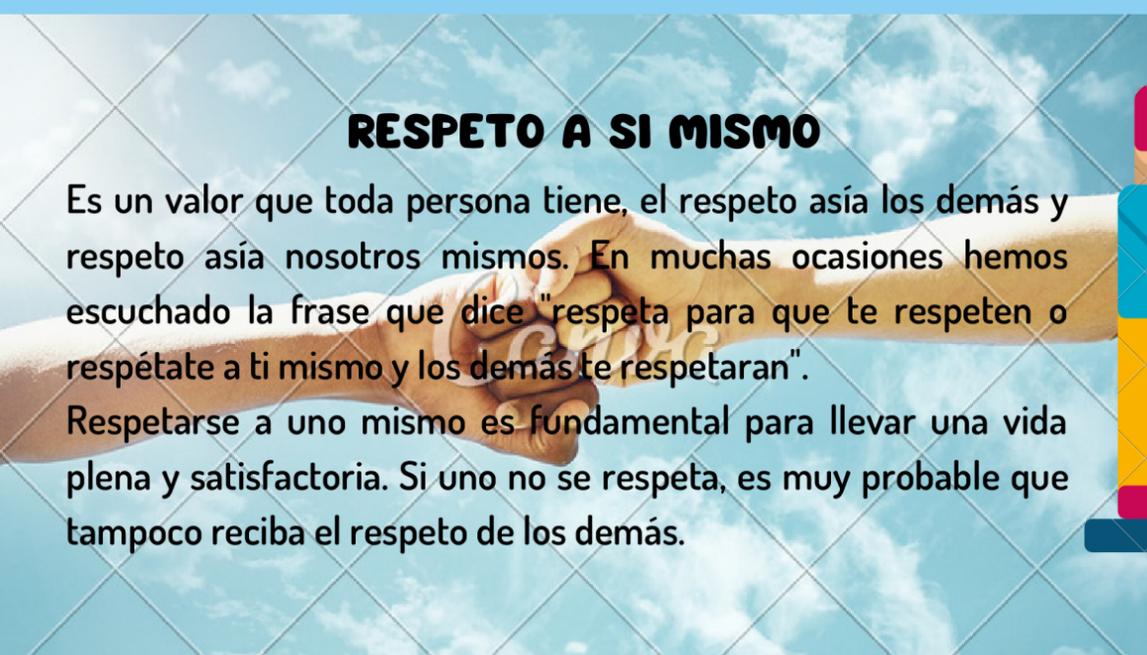
Según Enrique Rojas, el autoestima "se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.



RESPECTO A SI MISMO

Es un valor que toda persona tiene, el respeto así a los demás y respeto así a nosotros mismos. En muchas ocasiones hemos escuchado la frase que dice "respeta para que te respeten o respétate a ti mismo y los demás te respetarán".

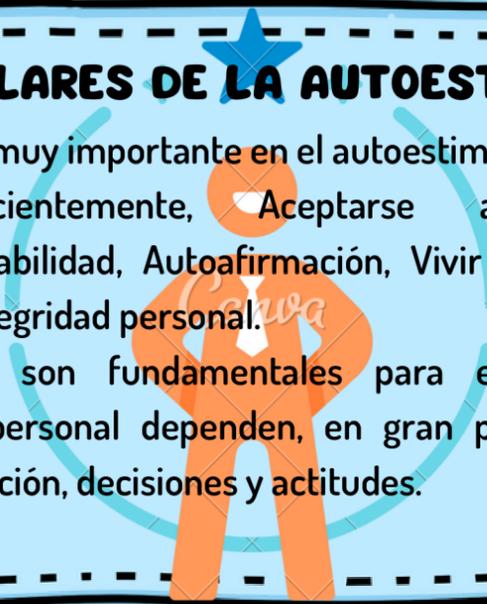
Respetarse a uno mismo es fundamental para llevar una vida plena y satisfactoria. Si uno no se respeta, es muy probable que tampoco reciba el respeto de los demás.



PILARES DE LA AUTOESTIMA

Hay 6 pilares muy importante en el autoestima, los cuales son: Vivir conscientemente, Aceptarse a si mismo, Autorresponsabilidad, Autoafirmación, Vivir con propósito y por ultimo Integridad personal.

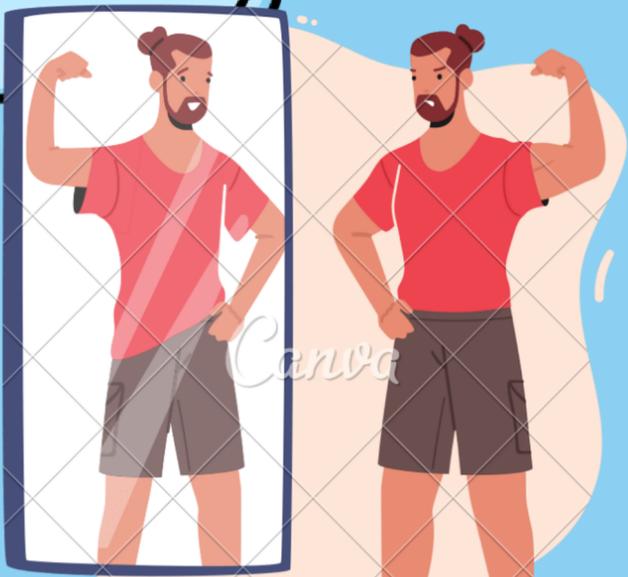
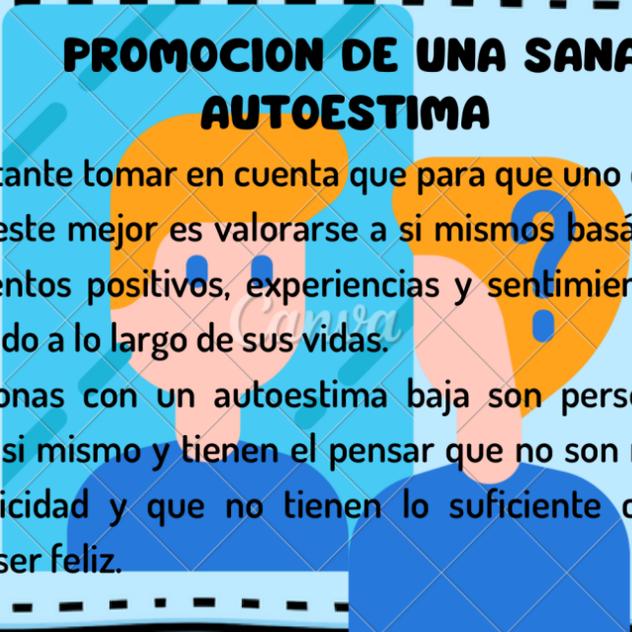
Todos estos son fundamentales para el bienestar y satisfacción personal dependen, en gran parte, de nuestra propia percepción, decisiones y actitudes.



PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

Es importante tomar en cuenta que para que uno este bien o la persona este mejor es valorarse a si mismos basándose en los pensamientos positivos, experiencias y sentimientos que han ido pasando a lo largo de sus vidas.

Las personas con un autoestima baja son personas que no creen en si mismo y tienen el pensar que no son merecedores de la felicidad y que no tienen lo suficiente capacidad de merecer ser feliz.



Conclusión

Concluyendo con los temas que se analizaron vemos la gran importancia que tiene la inteligencia emocional, es importante reconocer y comprender las emociones, tanto en nosotros mismos como en lo demás, la inteligencia emocional nos ayuda a conectar con otras personas, empatizar y comunicarnos de una manera efectiva. Es importante que como seres humanos debemos resolver los conflictos y expresar nuestros propios sentimientos.

Además, las personas poseen ciertas características de la inteligencia emocional donde pone a prueba la inteligencia tradicional, nuestras capacidades emocionales entre otras más.

De tal manera es importante la comunicación emocional donde nuestra emoción se muestra hacia otras personas, y podemos generar empatía con alguien más.

Continuando con los temas también hablamos de los efectos de las personas que son sentimientos que llegamos a sentir por alguien más, ya sea cariño o empatía.

Finalizando con las temas también se menciona sobre la autoestima que es importante que como personas es valorarnos y reconocer nuestros logros, hablamos del respeto así nosotros mismo que como personas debemos de respetar para que igual nos respeten, y por último vimos que una sana autoestima es tomar en cuenta que para que estemos bien es valorarse a si mismo.