

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Habilidad de controlar impulsos y emociones
- Capacidad de reconocer las propias emociones
- Capacidad de reconocer las emociones de los demás
- Habilidad para construir buenas relaciones.
- Buenas toma de decisiones, compromiso y adaptabilidad.
- Autoconfianza y capacidad para reconocer fortaleza y debilidades.
- Empatía y capacidad de entender las dinámicas sociales.
- Buenas comunicación, capacidad para motivar y buena gestión de conflictos.

COMUNICACION EMOCIONAL

- Es aquello que trasmite sentimientos, emociones y deseos, y tiene un alto componente de contacto físico
- Evitar conflictos y discusiones
- Permite que el otro nos conozca más.
- Evitar levantar la voz, mantener un tono constante y respetuoso.
- Menos ataque y más consciencia
- Justificar nuestros actos ya que podremos explicar lo que hicimos
- Adquirir habilidades sociales y mejorar tu manera de relacionarte con los demás.

Liderazgo

- Son expertos en escuchar y expresar sus ideas de manera clara y empática, tener una visión, capacidad de influencia social, que maximiza los esfuerzos de los demás hacia el logro de una meta.
- Empatía
 - Ser empático, la simpatía es compartir los sentimientos con otra persona, mientras que la empatía es la comprensión de los sentimientos. Ser empático es uno de los factores clave para ser emocionalmente inteligente.
- Motivación
 - Un líder no solo debe dirigir, si no también inspirar, la pasión hace que los demás trabajen más duro y se mantenga enfocados.
- Autoconciencia
 - Puede ayudarte a reconocer tus fortalezas y debilidades al reconocer tus límites, puedes comenzar a tomar medidas para mejorar.

Afectos

- Es una emoción que puede ser positiva o negativa. Llamamos afecto al cariño o la inclinación que sentimos por alguien o por algo (es decir a un tipo de vínculo o sentimiento de estima)
- Los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora. Pueden verse como aspectos continuos de nuestra vida y no como características intermitentes o típicamente traumáticas aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología.

Autoestima

- La autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y búsqueda de la felicidad. Es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.
- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices.
- El sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a firmar nuestras necesidades y carencias a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestro esfuerzos.
- La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser.

Respeto a si mismo

- Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y por lo tanto también de la integridad de otros. De la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.
- Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestra reacciones son elementos esenciales que al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas, son muestras del respeto que queremos tener a los demás.
- El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones

Pilares de la autoestima

- Vivir conscientemente
 - Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos, implica ser flexivos y conocernos profundamente, sabiendo por que tomamos una decisión en vez de otra.
- Aceptarse a si mismo
 - Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Cuando logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima.
- Autorresponsabilidad
 - Que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestro comportamientos y decisiones, así como nuestros deseos, valores y creencias.
- Autoafirmación
 - Implica respetar nuestra necesidades, valores y sueños, tratarnos con respeto y que nos mostremos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.
- Vivir con proposito
 - Implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino.
- Integridad personal
 - Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar, comportarnos según lo que creemos siendo congruentes con nuestras ideas y formar de ver el mundo.

Respetate a ti mismo y los demás te respetaran

Promoción de una sana autoestima

- Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para merecer ser felices.
- La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de si mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.
- Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir y eso les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.
- Vivir el presente
 - No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un futuro feliz si no se hace nada para disfrutar del presente.
- Tener una vision positiva
 - A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de esta.
- Aceptar que se esta en continuo desarrollo
 - El ser humano se encuentra inmerso en su aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no deja avanzar
- Aceptarse a si mismo
 - Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta
- Ser responsable, no culpable
 - Siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que además esta cargado de una connotación negativa que perjudica nuestra autopercepción
- Reconocer los logros y capacidades
 - El mal hábito de resaltar más fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifica sus debilidades y errores.
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
 - Marcar objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que refuerza la creencia del (yo soy capaz)
- Salir de nuestra zona de confort
 - Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hacen sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
 - Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos.
- Hacer deporte
 - Practicar ejercicio físico de forma continua proporciona una percepción más agradable de uno mismo fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.