

# JOSE MIGUEL GARCIA DOMINGUEZ

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Características de la inteligencia emocional

- Habilidad de controlar impulsos y emociones
- Buena toma de decisiones compromiso y adaptabilidad
- Capacidad de Reconocer las propias emociones
- Capacidad para reconocer fortaleza y debilidades
- Capacidad de reconocer las emociones de los demás
- Empatía y entender dinámicas sociales
- Habilidad para construir buenas relaciones
- Capacidad para motivar y buena gestión de conflictos

### Comunicación Emocional

- Es aquello que transmite sentimientos, emociones y deseos
- Evita conflictos y Discusiones
- Permite que otro nos conozca más
- Menos ataque y más consciencia
- Justificar nuestros actos
- Adquirir habilidades sociales y mejorar la manera de relacionarte

### Liderazgo

- Expertos en escuchar y expresar sus ideas de manera clara y empática
- Empatía
  - Es la comprensión de los sentimientos y es uno de los factores clave para ser emocionalmente inteligente.
- Motivación
  - Un líder debe inspirar, la pasión hace que los demás trabajen más duro y enfocados
- Autoconciencia
  - Ayuda a reconocer fortalezas y debilidades al reconocer los límites.

### Afectos

- Llamamos afecto al cariño que sentimos por alguien o por algo
- Los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora
  - Pueden verse como aspecto continuo de nuestra vida
  - aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología

### Autoestima

- Es la confianza en la eficacia de la propia mente en la capacidad de pensar, tomar decisiones de vida y buscar felicidad
- La confianza es la capacidad de pensar en nuestra capacidad de enfrentarnos a desafíos básicos de la vida
- La confianza es nuestro derecho a triunfar y ser felices
- La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.
- Es parte de la identidad personal y está marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual

### Respeto a si mismo

- Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad
- Nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello
- Lo que pensamos nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones
- El respeto a si mismo conlleva el autocontrol, equilibrio, expresión de sentimientos y emociones, habilidad para valorar, priorizar y tomar mejores decisiones

## Pilares de la autoestima.

- Vivir conscientemente  
Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos
- Aceptarse a si mismo  
Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.
- Autorresponsabilidad  
Que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias
- Autoafirmación  
Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos
- Vivir con propósito  
implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino.
- Integridad Personal  
Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

## Promoción de una sana autoestima

Se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades

las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo

- 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 visión positiva  
consiste en pensar "qué aprendo de esta situación adversa, cómo me adapto y qué puedo cambiar para que no suceda otra vez"
- Aceptar que se esta en continuo desarrollo  
El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es injusto dejar que las decisiones en el pasado pesen en al presente y que no te dejen avanzar
- Aceptarse a si mismo  
Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo.
- Ser responsable, no culpable  
Renunciar al concepto de 'culpabilidad' y sustituirlo por el de 'responsabilidad', concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación.
- Reconocer los logros y capacidades  
El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, es importante que empieces a reflexionar, recordar y reconocer los logros que forman parte de tu vida y que se han producido gracias a ti
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos  
Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará 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 hace 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 continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.