



**Nombre de alumno: Sebastián Urbina
Sánchez**

**Nombre del profesor: Paola Guadalupe
Dominguez Ruiz**

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Desarrollo Humano

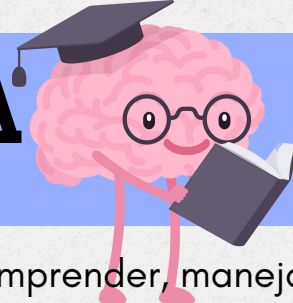
Grado: 6.

Grupo: B.

PASIÓN POR EDUCAR



INTELIGENCIA EMOCIONAL



Es la capacidad de una persona para reconocer, comprender, manejar y utilizar sus emociones y las de los demás de forma efectiva. Este tipo de inteligencia influye directamente en cómo reaccionamos, nos comunicamos, tomamos decisiones y nos relacionamos.

CARACTERISTICAS

- Autoconciencia emocional.
- Autorregulación emocional.
- Motivación Interna.
- Empatía.
- Habilidades sociales.



AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma, basada en sus pensamientos, emociones, experiencias y percepciones. Es cómo nos vemos, cómo nos sentimos con nosotros mismos y cuánto creemos que valemos.

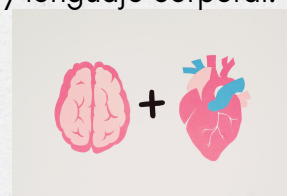
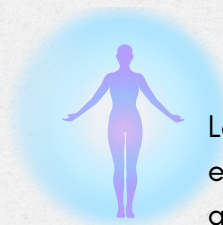
PILARES DE LA AUTOESTIMA

- Vivir conscientemente.
- Aceptarse a uno mismo.
- Responsabilidad personal
- Autoafirmación.
- Vivir con propósito.
- Integridad personal.



COMUNICACION EMOCIONAL

La comunicación emocional es la capacidad de expresar y compartir de manera clara, honesta y adecuada lo que sentimos, respetando nuestras emociones y las de los demás. No solo se trata de lo que se dice, sino de cómo se dice, con qué actitud, tono y lenguaje corporal.



RESPECTO A TU MISMO

- IDEOGRAFICA: experiencia individual y comprensión única de cada persona
- NOMOTETICAS: se interesa por abstracciones estadísticas tales como
- medias o desviaciones típicas (leyes, patrones generales del comportamiento)



PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

- Fomentar el autoconocimiento.
- Validar emociones y logros
- Dar retroalimentación constructiva
- Fomentar la autonomía
- Modelar el respeto propio
- Evitar comparaciones
- Fomentar entornos seguros

