



Nombre de alumnos: Liz Adriana Silva Montes.

Nombre del profesor: Lic. Mónica Quevedo Pérez.

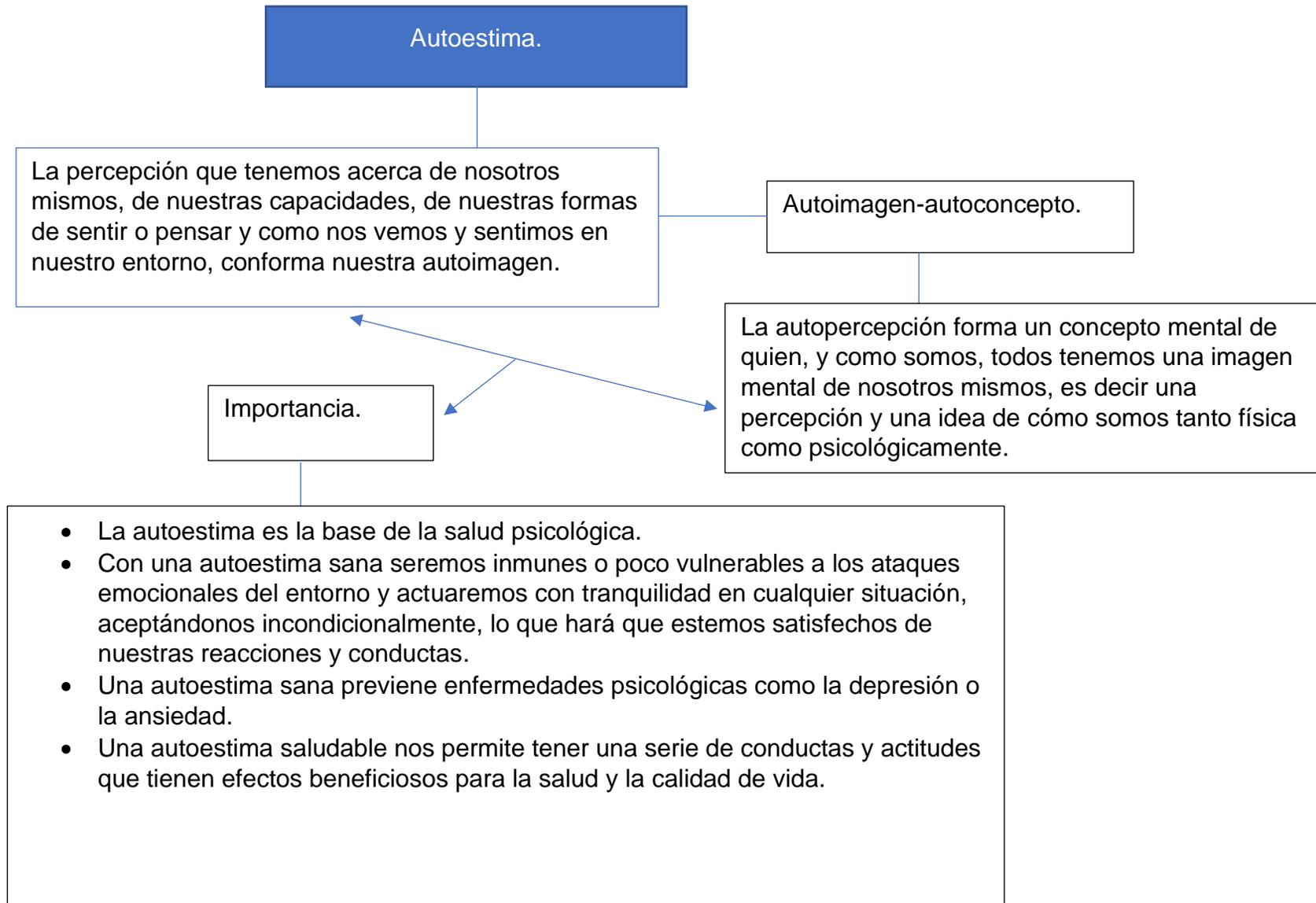
Nombre del trabajo: mapas conceptuales sobre la autoestima y la inteligencia emocional.

Materia: desarrollo humano.

Grado: 6to cuatrimestre.

Grupo: semiescolarizado.

PASIÓN POR EDUCAR



Inteligencia emocional.

es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Elementos de la inteligencia emocional.

Autoconocimiento emocional. Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen.

Autorregulación. nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente.

Automotivación. Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos.

Empatía. Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal.

Habilidades sociales. Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral.