

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia

Habilidad y capacidad de resolver problemas nuevos

Competencias personales

I. Musical

Físico cenestésica

I. intrapersonal
I. interpersonal

I. lógico matemática

I. lingüística

I. visual espacial

Competencias sociales

I. E.

Concepto creado por: Peter Salovey y John D. Mayer

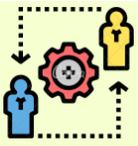
5 competencias principales

- 1.- Conocimiento de las propias emociones
- 2.- Capacidad de controlar las emociones
- 3.- Capacidad de automotivarse

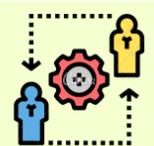
Contribución de Daniel Goleman

4. Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás
- 5.- Control de las emociones

I.E. Consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, en crear un diálogo entre I y E.



Se puede
Educar ← → Mejorar
Cambiar → Desarrollar



Las emociones no pueden controlarse pero si regularse



Habilidad útil para el equilibrio de bienestar

No se puede evitar una respuesta emocional pero puede regularse la conducta ante ese estímulo

Motivos primarios

De tipo biológico y adaptación ambiental

emociones básicas

Motivos secundarios

llamado sociales

no son necesarios para la supervivencia humana

De logro

(Necesidades)

De afiliación

De poder

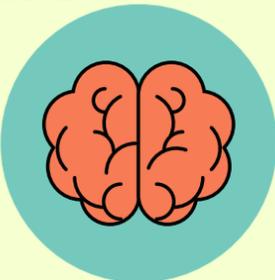
Comunicación emocional

transmisión de las emociones a otras personas

Acto de transmitir correctamente un mensaje y tener un correcto entendimiento

vuelve al mensaje más efectivo

evitar conflictos y discusiones



importancia

promueve la empatía

Abrá mas sinceridad y apertura por parte de los demás

justificación de actos