

**Nombre del alumno:**

Yoni Oel Martínez López

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

**Materia:**

Desarrollo Humano

**Nombre del trabajo:**

Cuadro Sinóptico del tema:  
“Inteligencia Emocional”

Frontera Comalapa, Chiapas a 12 de Julio del 2020

**“Inteligencia Emocional”**

- ✓ Concepto
- ✓ Conócete a ti mismo

- ✓ **Naturaleza de la inteligencia emocional**
- ✓ Son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones, controlar el impulso, regular humor y evitar trastornos
  - ✓ Disminuyen la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas.
- ✓ Personas con bajo CI
  - ✓ Terminan haciendo trabajos domésticos
- ✓ Personas con alto CI
  - ✓ Suelen tener trabajos bien remunerado
- ✓ Proyecto de Spectrum
  - ✓ Reconoce que el repertorio humano de habilidades va más allá de conocimientos escolares.
- ✓ Garner
  - ✓ La inteligencia interpersonal Se divide en 4 habilidades:
    - ✓ Liderazgo.
    - ✓ Capacidad de resolver conflictos.
    - ✓ Capacidad de cultivar relaciones y mantener amistades.
    - ✓ La destreza.
- ✓ Saby
  - ✓ Menciona 5 esferas para definir la inteligencia emocional
    - ✓ Conocer sus propias emociones.
    - ✓ Manejar emociones
    - ✓ La propia motivación.
    - ✓ Reconocer emociones en los demás: la empatía habilidad fundamental de las personas.
    - ✓ Manejar las relaciones.
- ✓ Psicólogos
  - ✓ Utilizan la meta-cognición
    - ✓ Conciencia del proceso de pensamiento
- ✓ Psicoanalistas
  - ✓ Ego observador
    - ✓ Como la capacidad de conciencia de uno mismo que permite al analista dominar sus propias reacciones de lo que el paciente está diciendo
- ✓ John Mayer
  - ✓ Menciona que la gente adopta estilos para responder enfrentarse a sus emociones

**“Inteligencia Emocional”**

✓ La raíces de la empatía

✓ Se construye sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos.

✓ Teoría de Titchener

✓ Afirma que la empatía surge de una especie de imitación física de la aflicción de otro.

✓ Inteligencia Emocional Aplicada

✓ Serenarse

✓ La desintoxicante charla con uno mismo

✓ Escuchar y hablar sin estar a la defensiva

✓ Práctica