



Nombre de alumno: Lidia Lizeth López López

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre del trabajo: Mapa Inteligencia emocional

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to. Cuatrimestre

Grupo: "C"

Bibliografía: Antología Desarrollo Humano

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de julio de 2020.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia es una habilidad que se define como la capacidad de resolver problemas.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Conocimiento de uno mismo: reconocer los propios estados emocionales, diálogos internos, cambios de humor, los pensamientos distorsionados.

Capacidad de regular las emociones: relajarse en estados de tensión, relacionar experiencias, adaptar la respuesta emocional adecuada a la ocasión.

Motivación: hacer que las emociones nos ayuden a conseguir nuestros objetivos.

Autoconciencia: capacidad para entender nuestras emociones.

LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Evitar conflictos y discusiones: nuestros argumentos y opiniones están basados en emociones y sensaciones y la gente no podrá criticarnos.

Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

La persona con la que estamos hablando se abrirá y sincerará más.

Justificaremos más nuestros actos.

LIDERAZGO

Ver más allá de las fronteras para descubrir lo que puede ser diferente.

Desafiar suposiciones.

Visión.

Reunir aliados.

Crear un equipo.

Persistir e insistir

Compartir los méritos