



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno: Karen Yareni
Hernández Maldonado**

Nombre del profesor: Joel Herrera

Nombre del trabajo: infografía

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6 cuatrimestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

MANEJO EFECTIVO, OPORTUNO Y CONVENIENTE DE TODAS Y CADA UNA DE NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

CAPACIDAD DE COMPRENDER EMOCIONES, Y CONDUCIRLAS DE TAL MANERA QUE PIDAMOS UTILIZARLA PARA GUIAR NUESTRA CONDUCTA.

BENEFICIOS



- incrementa la autoconciencia
- nos facilita elegir aptitudes
- nos ayuda a crecer socialmente
- mejora nuestra capacidad de trabajo
- aumenta la motivación
- otorga la capacidad de liderazgo
- nos brinda posibilidades de éxito y desarrollo personal.

ACTITUDES EMOCIONALES

EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOREGULACIÓN

MOTIVACIÓN

APTITUD SOCIAL Y PERSONAL

CARACTERÍSTICAS

- desarrollo de habilidades
- Conocimiento
- Equilibrio
- Empatía
- Comprensión
- Comunicación
- Control de impulsos
- Motivación
- Bienestar

IMPORTANCIA

- Felicidad
- Alcance de éxito
- Conocimiento de sí mismo
- Desarrollo personal
- Habilidades en el trato con los demás
- Eficiencia y eficacia en la vida
- Satisfacción y Dominio del carácter



PSICÓLOGA

"no se puede tener éxito solo dependiendo de nuestras facultades intelectuales sino que el manejo correcto de las emociones son la angular del éxito".



5 CLAVES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



1

AUTOCONOCIMIENTO

Significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento a la vida. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurren

2

AUTOCONTROL

La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo de desenvolverse de la ansiedad, de la tristeza de la irritabilidad y las consecuencias que acarrea su ausencia



3

AUTO-MOTIVACIÓN

La capacidad de motivarse a sí mismo sin depender de estímulos externos. Con ella logramos mantener una actitud positiva frente a los desafíos.



4

EMPATÍA

Al ser empáticos, podemos construir relaciones más fuertes y saludables, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva. Es la habilidad que le permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás



5



SOCIABILIDAD

Capacidad de conocer los sentimientos de otro y actuar de una manera que se pueda dar nueva forma a esos sentimientos, ser capaz de manejar las emociones del otro.

6

PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Recepción
control
análisis
retención
emisión

