



**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 PUDAMOS 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

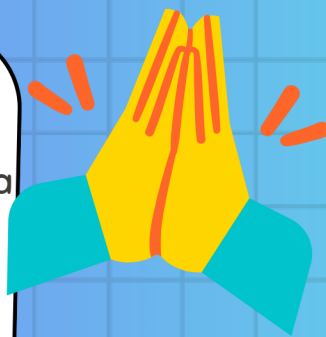
La capacidad de motivarse a sí mismo sin depender de estímulos externos. Con ella logramos mantener una actitud positiva frente a los desafíos.



4

## EMPATÍA

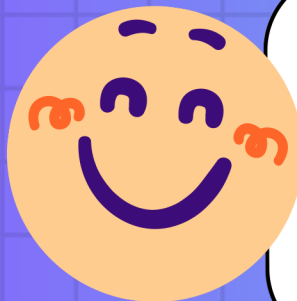
Al ser empáticos, podemos construir relaciones más fuertes y saludables, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva. Es la habilidad que le permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás



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

