

**YADIRA MANZANO
GÁLVEZ**

**MAGNER JOEL
HERRERA**

**INFOGRAFÍA
INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

**DESARROLLO
HUMANO**

4TO CUATRIMESTRE

**LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA**

**FRONTERA
COMALAPA,
CHIAPAS A 1 DE
AGOSTO DE 2023.**



INTELIGENCIA

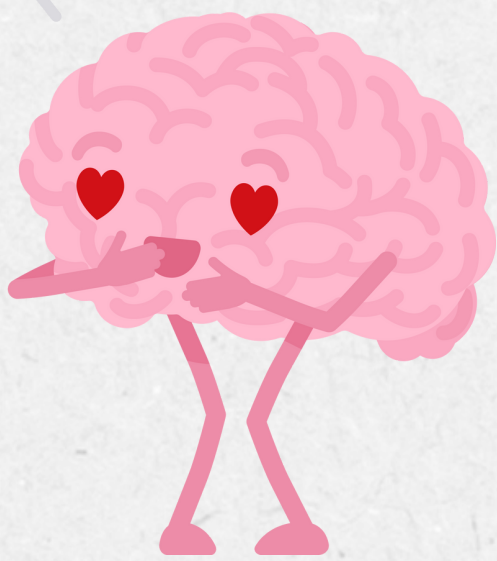
EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Se trata de la capacidad de comprender, identificar y manejar nuestras propias emociones y también las emociones de los demás.



BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



- Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones
- Protege y evita el estrés
- Mejora el rendimiento laboral
- Mejora las relaciones interpersonales

- Favorece el desarrollo personal
- Aumenta la motivación y ayuda a alcanzar objetivos
- Ayuda a dormir mejor
- Favorece el bienestar psicológico
- Reduce la ansiedad y ayuda a superar la depresión



EMPATÍA

AUTOCONCIENCIA



COMPONENTES

Estos son algunos componentes de la Inteligencia Emocional.



AUTOREGULACIÓN



MOTIVACIÓN



HABILIDADES SOCIALES

YOU CAN DO IT!