



universidad del sureste  
campus frontera Comalapa

Licenciatura en psicología  
INTELIGENCIA EMOCIONAL

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

trabajo: infografía

DOCENTE: MAGNER JOEL HERRERA ORDOÑEZ

PRESENTA: SCHEYLI YASMIN PÉREZ MORALES

6° cuatrimestre

Frontera comalapa, Chiapas  
a 01 de agosto del 2023

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones

conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

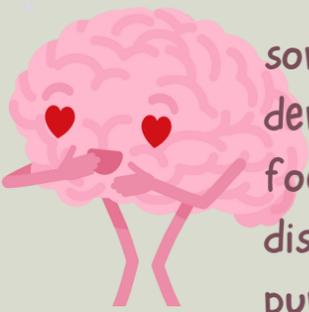


## EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

fue utilizado por primera vez en 1990 con los psicólogos norteamericanos Peter Salovey y John Mayer



## PERSONAS ALTAMENTE INTELIGENTES EMOCIONALMENTE



son conscientes de su entorno y no se centran demasiado tiempo en lo negativo. Mantienen el foco en lo positivo de cada situación, Practican la disociación y ven la situación desde distintos puntos de vista para encontrar una solución

## PARA QUÉ SIRVE

ayuda a superar actitudes, creencias y hábitos negativos que nos condicionan y nos limitan impidiendo sacar todo nuestro potencial.



Las conductas

(no las emociones)

Los conocimientos

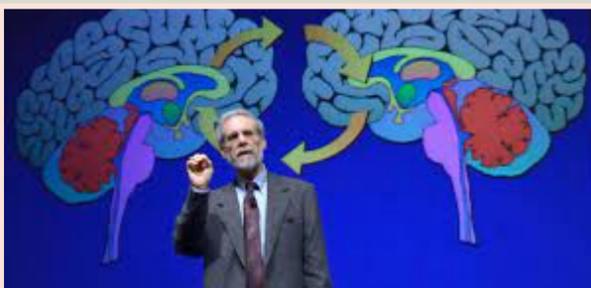
(no lo intuitivo)

Los resultados

(no los procesos)

## DANIEL GOLEMAN

dice que es un conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. También tiene que ver con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y la automotivación para alcanzar objetivos. Comprender los sentimientos de los demás, manejar las relaciones y tener poder de influencia es básico para conseguir cambios positivos en el entorno.



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Un nivel alto de inteligencia emocional nos permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el trabajo.

## LOS CINCO PILARES DE LA INTELIGENCIA EMOCION

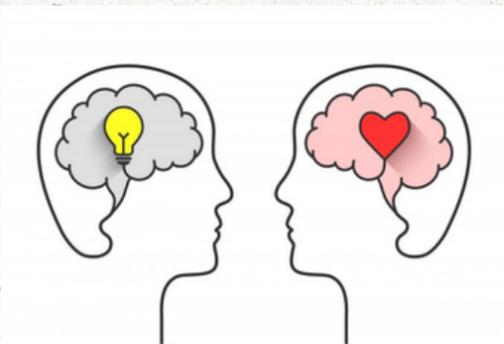
La autoconciencia es el escalón de donde parte toda la estructura de la inteligencia emocional, se trata de la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros



## AUTORREGULACIÓN

Esta se centra en el desarrollo de la capacidad para manejar sentimientos adversos y adaptarse a cambios.

la rapidez de reacción y la gestión de responsabilidad o liderazgo.



## LA MOTIVACIÓN

es una pieza clave para alcanzar nuestras metas. La inteligencia emocional nos da las herramientas para automotivarnos, con un enfoque a la realización y satisfacción personal, moviendo a un segundo plano la necesidad de reconocimiento o recompensa externa



## EMPATÍA

Esta nos permite comprender las dinámicas que influyen las relaciones que gestionamos tanto en la esfera familiar, como la escolar y la profesional.



Ama lo que haces

Dedícate tiempo

Sé positivo

Haz ejercicio

Cuida las relaciones

## HABILIDADES SOCIALES

son la última pieza del rompecabezas, se conforma de los mecanismos necesarios para entender las emociones de otros, establecer una distancia entre estas y las nuestras al mismo tiempo que construimos un canal de comunicación para conectar con la gente con la que interactuamos.

