



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



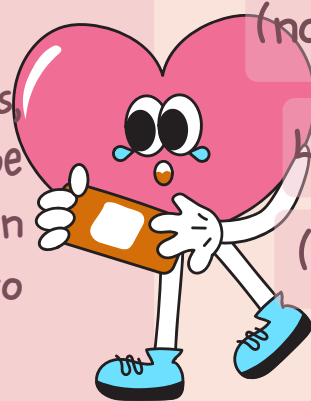
PERSONAS ALTAMENTE INTELIGENTES EMOCIONALMENTE



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

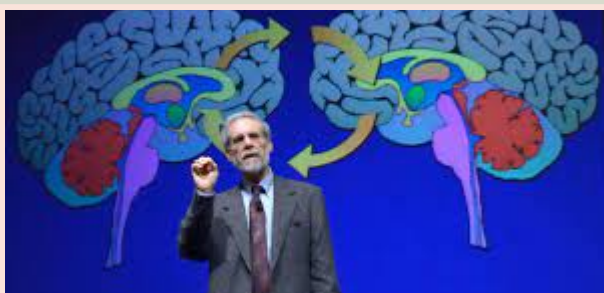
(no lo intuitivo)

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

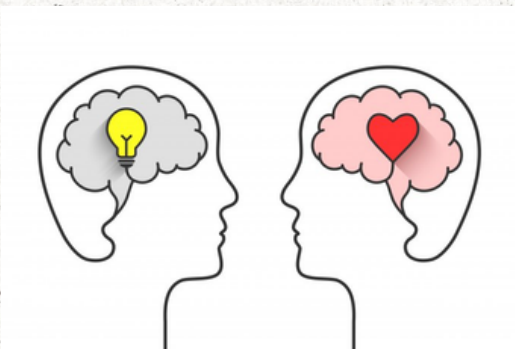
La autoconciencia es el escalón de donde parte toda la estructura de la inteligencia emocional, se trata de la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros



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.



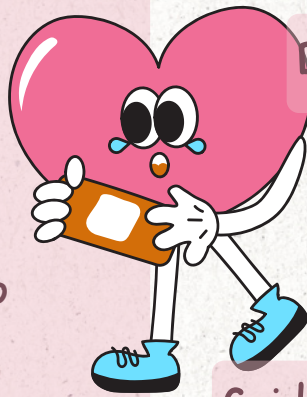
LA MOTIVACIÓN

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.

