

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

es una habilidad que se refiere a la capacidad de una persona para comprender, procesar y expresar los propios sentimientos, así como reconocer y ser capaz de empatizar con los sentimientos de los demás.

## BENEFICIOS

Es importante considerar los principales beneficios de desarrollar una inteligencia emocional.

- mejora el autoestima y la toma de decisiones.
- Protege y evita el estrés
- mejora el rendimiento laboral
- Mejora las relaciones interpersonales
- favorece el desarrollo personal.



EMPATÍA

AUTOCONCIENCIA

## COMPONENTES

Estos son algunos componentes de la Inteligencia Emocional.

AUTOREGULACIÓN

MOTIVACIÓN

HABILIDADES SOCIALES

## ESTRATEGIAS

Existen muchas estrategias para mejorar tu inteligencia emocional, aquí enlistamos algunas:

- identifica tus detonantes. Es imposible arreglar un problema si no se conoce su origen.
- Crea empatia con los que te rodean.
- Fíjate en tus palabras.
- aprende a aceptar la crítica.
- Se agradecido



MAGNER JOEL HERRERA



DESARROLLO HUMANO

Echo por: Josue Alfredo Diaz Sanchez  
LAE: 6TO CUATRIMESTRE

10 de Junio del 2023