



**Nombre de alumno: Luis Gerardo
Asencio Sarao.**

**Nombre del profesor: Yesica Darina
Sánchez Sánchez.**

Nombre del trabajo: super nota

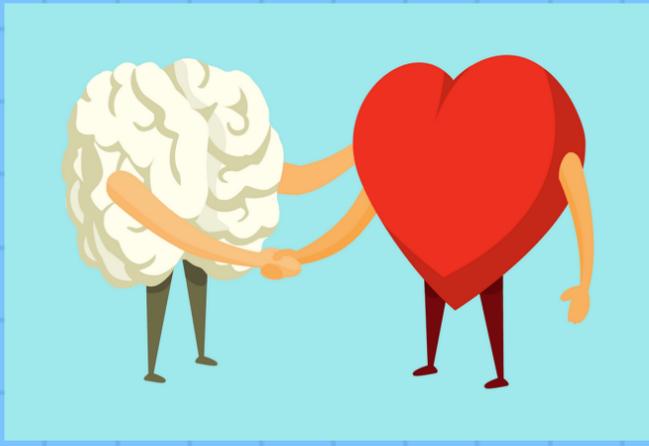
Materia: Desarrollo Humano.

Grado: 6° cuatrimestre.

**Licenciatura en ciencias de la
educación.**

FECHA: 11 de junio del 2023.

inteligencia emocional.



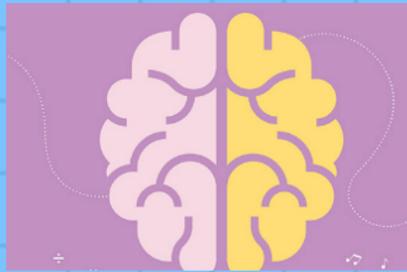
¿EN QUE CONSISTE?



es la habilidad para identificar, entender y manejar las emociones con el objetivo de facilitar la interacción con la sociedad trazar metas, objetivos y superar obstáculos.

CARACTERÍSTICAS.

- Desarrollar habilidades.
- motivarse.
- Controlar impulsos.
- Manejar nuestras emociones.



- Equilibrio.
- Empático.
- Compresivo.
- Comunicación.



COMPONENTES

- **Autoconocimiento**: pensar antes de hablar o de actuar.
- **Autorregulación**: saber controlar nuestros pensamientos y acciones.
- **Motivación**: fuente de superación personal y energía positiva.
- **Empatía**: es ese vínculo con lo que mejoras las relaciones con los demás.
- **Habilidades sociales**: establece buenas relaciones en grupo.



IMPORTANCIA

La inteligencia emocional juega un papel importante en la educación de hoy en día, ya que a través de ella se logra desarrollar la motivación, el control de impulsos, la regulación de los estados de ánimo y el relacionarse con los demás.



CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES

Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece. Nos ayuda a saber enfrentar decisiones difíciles y no actuar por impulso, dejándonos a merced de lo que sentimos.

CAPACIDAD PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES

Es la habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Esta habilidad nos permite enfrentar los contratiempos de la vida de tal forma que los tropiezos se traten de convertir en oportunidades.

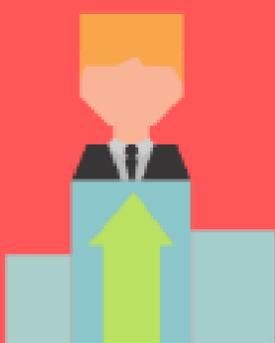


CAPACIDAD DE MOTIVARSE UNO MISMO

Es la habilidad que nos permite ser eficaces y productivos. Consiste en la capacidad de crear un objetivo y ejecutar todas las acciones necesarias para finalizarlas. Incluye mantener la atención, iniciativa y creatividad.

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES AJENAS

Conocido como empatía, la cual es la capacidad de lograr comprender el estado de ánimo de otras personas y sintonizar con las señales sutiles que indican que necesitan o que quieren los demás.



CONTROL DE LAS RELACIONES

Es la capacidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Son las habilidades que subyacen en la popularidad, liderazgo y eficacia interpersonal.

Conclusión.

Mi conclusión es que, la inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto motivarse, eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal y profesional.

El fin el lograr una personalidad madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales, la Inteligencia emocional ya no depende del corazón depende de las capacidades intelectuales superiores del hombre, ya que un cerebro primitivo como es el sistema límbico debe supeditarse a un cerebro más avanzado, entre más control tengamos de nuestro cerebro, entre más rápido sean nuestras conexiones entre el cerebro primitivo y la corteza cerebral mucho más inteligencia emotiva tendremos.

Para lograr las conexiones tendremos que crear hábitos positivos sobre las emociones, lo que lograra que nuestras sinapsis sean mejores y más rápidas.

Desarrollar la inteligencia emocional nos hará mejores personas, y nos ayudará a que los demás lo sean.