



**Nombre del alumno:** Amayrani Lisbeth López Ancheita.

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

**Nombre del trabajo:** Super Nota.

**Materia:** Comportamiento del consumidor.

**Grado:** 6<sup>o</sup> cuatrimestre.

**Grupo:** Administración de Empresas.

Ocosingo, Chiapas a 12 de junio de 2023.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas. Así pues, la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### TIPOS DE INTELIGENCIA



- Lingüístico-verba.
- Numérica.
- Espacial.
- Física motórica.
- Emocional.
- Social.

### CARACT. DE INTELIGENCIA



- Anticipar.
- Construir
- Comunicar
- Descifrar
- Establecer relaciones

### TIPOS DE DESARROLLO



- Factores genéticos.
- Factores ambientales.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Inteligencia tradicional

Autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social.



### Reconocimiento y dominio de emociones



La empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

### Empatía

Las personas empáticas saben escuchar, son sensibles, tolerantes

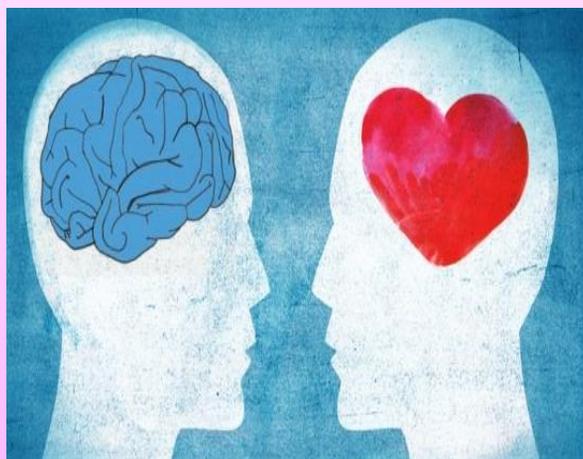


### Educación de las emociones



La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, etc.

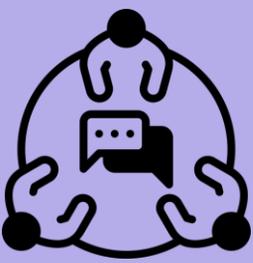
## COMUNICACIÓN



## EMOCIONAL

El papel de la comunicación en la expresión y comprensión de las emociones.

Construcción de relaciones sólidas y saludables a través de una comunicación emocional efectiva.



### INTERACCIÓN

Colaboración.  
Inspiración.  
Servicio a los demás.

### PERSONALIDAD

◦Entusiasmo.  
◦Integridad.  
◦Autorrenovación.



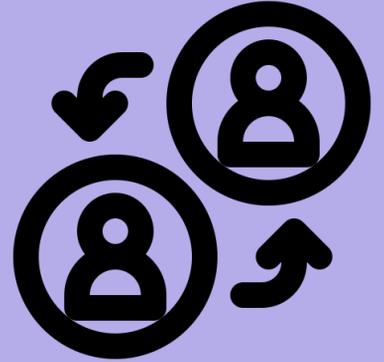
### ANÁLISIS

◦Fortaleza.  
◦Criterio perceptivo.

## LIDERAZGO

### LOGRO

◦Rendimiento.  
◦Audacia.  
◦Desarrollo de equipos.



## AUTOESTIMA

## RESPECTO A SÍ MISMO

- La autoestima se refiere a la valoración y percepción de uno mismo.
- Implica tener una imagen positiva de sí mismo y confianza en las propias habilidades y valía.

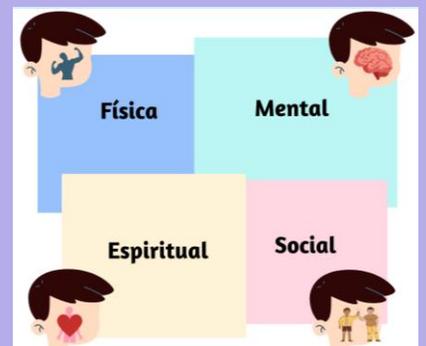
- El respeto a uno mismo implica valorarse y tratarse con dignidad y consideración.
- Se relaciona con establecer límites saludables y defender las propias necesidades y valores.

## AFECTOS



## PILARES DEL AUTOESTIMA

- Autenticidad y congruencia.
- Autoaceptación y compasión.
- Autoafirmación y aceptación.



# CONCLUSIÓN

La inteligencia emocional es esencial para nuestra vida, ya que nos ayuda en situaciones que facilitan el desarrollo de la sensibilidad y el carácter, sobre la base de que en la labor diaria se involucra tanto el ser físico como el mental, el afectivo y el social en un todo.

La inteligencia emocional tiene muchos beneficios. Si se trabaja y se entiende, permite desarrollar mejor empatía con el resto de personas y seres vivos, nos ayuda a adaptarnos mejor a todo tipo de situaciones y, en general, nos permite conocernos mejor a todos los niveles.

Podemos concluir que las emociones son la fuerza que activan y dirigen nuestro comportamiento, así mismo estas son reacciones subjetivas al ambiente en el cual se van acompañar por la respuesta de nuestras neuronas y hormonas, las cuales se experimentan agradable y desagradablemente y se consideran reacciones adaptativas que afectan nuestra manera de pensar y de desarrollarnos.