

UDS

Alumna: Ribera Ballinas Jocelyn Citlali

Docente: Paola Jacqueline Albarran Santos

Materia: Desarrollo humano

Parcial: 2do

Grado: 6to cuatrimestre

Inteligencia emocional

¿Qué es?

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones tanto en ti mismo como en los demás.

Te ayuda a:

Conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos.

Se trata de:

entender tus propias emociones y las emociones de los demás

Inteligencia alta ayuda a:

Pensar antes de actuar o reacción

- * Reproducir tus reacciones viscerales o impulsos
- Jj* Superar problemas, tanto en casa como en el lugar de trabajo
- Atender conflictos

Habilidades clave

Autoconocimiento

La habilidad para comprender tus propias emociones. Tener autoconocimiento significa entender tus fortalezas personales, debilidades, valores, metas y el impacto en los demás.

Autorregulación:

La habilidad de regular tus emociones. En lugar de actuar impulsivamente los líderes con un alta autorregulación son capaces de detenerse y examinar sus emociones antes de reaccionar.

Motivación

Las razones por las que quieres tener éxito. Reconocer tu motivación te ayuda adaptar tu comprensión empática

Empatía

La habilidad de conectar con la forma en que otras personas se sienten. La empatía a menudo se considera la piedra angular de la inteligencia emocional, ya que es una base importante para otros estados emocionales