

NOMBRE DE LA ALUMNA: YOANA GUADALUPE VELASCO PEREZ

NOMBRE DE LA ESCUELA: UNIVERSIDAD DEL SURESTE

GRADO: 6

CARRERA: PSICOLOGIA

MATERIA: DESARROLLO HUMANO



APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Inteligencia emocional es una habilidad de reconocer, regular y comprensión de las emociones, tanto en ti mismo como los demás.

La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus emociones.



Inteligencia emocional en tu día a día evita juzgar a quienes te lo dejan y en su lugar intenta entender como por qué actúan de esa manera intentar comprender a los demás y entender sus puntos de vista y sus decisiones es fundamental para ser empático y abiertos en nuestra vida cotidiana

¿CÓMO SE APLICA?

Nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en forma de que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, super desafíos bien ignorar conflictos

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y a las demás, de ser mi entre diferentes sentimientos.