



*Nombre del alumno: Karen Joselín Moreno Espinosa.*

*Nombre del tema: mapa conceptual.*

*Parcial: 1 parcial.*

*Nombre materia: desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Paola Jaqueline Santos Albarrán.*

*Nombre de la licenciatura: Psicología.*

*Cuatrimestre: Sexto cuatrimestre.*

# APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

## ¿QUÉ ES?

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

inteligencia emocional alta.

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

## 5 ATRIBUTOS.

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

2. Autorregulación: La habilidad de regular tus emociones.  
3. Motivación: Las razones por las que quieres tener éxito.

4. Empatía: La habilidad de conectar con la forma en que otras personas se sienten.

5. Habilidad social: La habilidad para comunicarse y colaborar con otros.

## COMO SE DEBE DE UTILIZAR PARA UN LIDERAZGO.

han demostrado que una inteligencia emocional alta es fundamental para un liderazgo exitoso.

según.

Goleman identificó la relación entre la inteligencia emocional y el liderazgo en su artículo de 1998.

asegura.

es importante para todos los miembros de un equipo, pero en particular para aquellos en puestos de liderazgo.

"Cuanto más alto sea el puesto de un profesional exitoso, más claro queda que su eficacia se debe a sus capacidades de inteligencia emocional".

Bibliografía:

<https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>