



Nombre del alumno: Kristell Eloísa Velasco Castillo

Nombre del profesor: Jacquelin Santos

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: "B"

APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente.

Importancia

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

Para lograrlo

El primer paso para desarrollar la inteligencia emocional es aprender a reconocer nuestras emociones y sentimientos para luego comprender de dónde provienen y poder controlarlas.

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional en tu día a día?

Evita juzgar a quienes te rodean y, en su lugar, intenta entender por qué actúan de esa manera. Intentar comprender a los demás y entender sus puntos de vista y sus decisiones es fundamental para ser más empáticos y abiertos en nuestra vida cotidiana.

Aplicación de la inteligencia emocional

Tener conversaciones incómodas sin herir sentimientos. Manejar nuestras emociones cuando estamos estresados o abrumados. Mejorar las relaciones con las personas que nos importan.

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