



Nombre: Luis Fernando López Gómez

Nombre Del Tema : mapa conceptual

Parcial : 1

**Nombre De La Materia : DESAROLLO
HUMANO**

Nombre Del Profesor : PAOLA

JACQUELINE ALBARRAN SANTOS

Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre : 6

APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿QUE ES?

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

AYUDA A CONECTAR CON OTRAS PERSONAS, FORJAR RELACIONES EMPÁTICAS, COMUNICAR DE MANERA EFECTIVA, RESOLVER CONFLICTOS Y EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS

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

TIPOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Autoconsciencia
- Autocontrol
- Conciencia social y empatía
- Habilidades sociales

SIRVE EN EL ÁREA INTRAPERSONAL PARA DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO

COMO SE FORMA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

aprender a reconocer nuestras emociones y sentimientos para luego comprender de dónde provienen y poder controlarlas.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL TAMBIÉN IMPLICA SABER RELACIONARSE CON LOS DEMÁS