



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Martínez Velasco Manuel Alejandro

Nombre del tema: APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Parcial: 1ro

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Jaqueline Santos Albarran

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: 6to

DESARROLLO DE IE EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Desarrolla el Autoconocimiento-
 - Llevar un registro diario
 - Identificar valores y motivaciones

- Practica la Atención Plena-
 - Reconocer y regular emociones conscientemente

- Mejora tu Empatía-
 - Entender y conectar con los demás
 - Evitar juicios automáticos

- Practica la Escucha Activa-
 - Escuchar para entender, no para responder
 - Observar comunicación no verbal

- Practica la Adaptabilidad-
 - Ser flexible y priorizar tareas de manera efectiva

- Desarrolla Habilidades Sociales-
 - Comprender dinámicas de grupo
 - Comunicarse de manera asertiva
 - Utilizar un estilo de gestión democrática

- Agradece los Comentarios-
 - Valorar y aplicar las críticas constructivas.

APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad para reconocer, regular y comprender emociones en uno mismo y en los demás.

Beneficios de un Coeficiente Emocional (EQ) Alto

- Mejor desempeño laboral y liderazgo
- Mejor colaboración en equipo

• Pensar antes de actuar

• Mejor resolución de conflictos

• Forjar relaciones sólidas y empáticas

• Mejores habilidades comunicativas

• Superar problemas en diferentes ámbitos

¡IMPORTANCIA

• Conectar con otras personas

• Forjar relaciones empáticas

• Comunicar de manera efectiva

• resolver conflictos

• expresar sentimientos

• Habilidad social

• Motivación

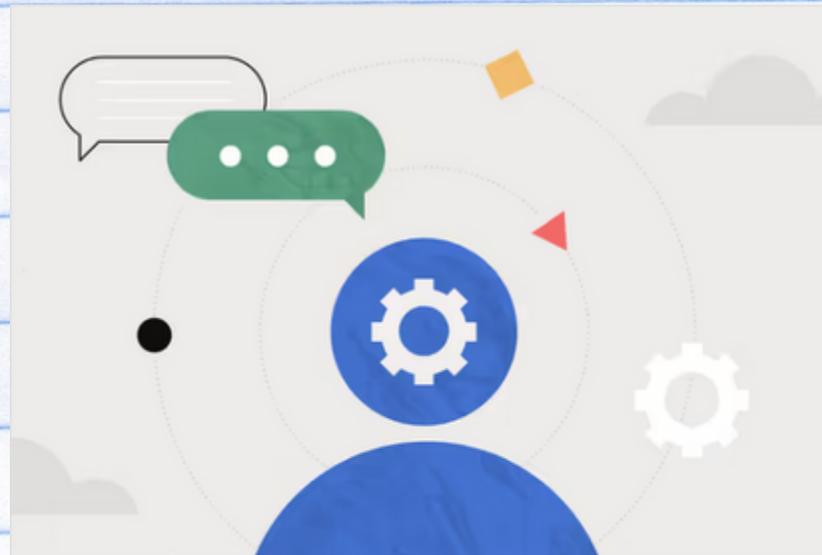
• Autorregulación



Inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los...

Wikipedia



La importancia de la inteligencia emocional [2024] • Asana

Aprende cómo entender tus propias emociones y reconocer con precisión las emociones de los demás con nuestros 9 consejos para desarrollar tu inteligencia emocional.

Asana / Feb. 21