



ALUMNA: MARITZA YOCELIN ROBLERO BRAVO
MATERIA: DESARROLLO HUMANO
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
FECHA DE ENTREGA: 26 DE MAYO DEL AÑO 2024



PARA QUE SIRVE

sirve en el área intrapersonal para desarrollar el autoconocimiento, que es el autoconcepto, autoestima, autorrealización; la autorregulación o gestión de nuestras emociones

¿CÓMO APLICARLA?

En el entorno laboral: Amplía tus horizontes validando las opiniones de los demás y mostrándote receptivo a diferentes puntos de vista. Procura aceptar a quienes son diferentes a ti.

Participa de manera asertiva

IMPORTANCIA

logramos gestionar nuestras emociones, motivarnos a ser mejores, alcanzar metas, desarrollar la empatía con las personas que nos rodean.

La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva

APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

EJEMPLOS

- Controlar episodios de enojo
- Ponerse en el lugar de una persona que está pasando por un mal momento para comprenderlo a cabalidad, permitiendo saber qué hacer en tal situación.

BIBLIOGRAFIA



-