



**Mi Universidad**

## **mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Nicole Penagos Armas*

*Nombre del tema: aplicación de inteligencia emocional*

*Parcial :I*

*Nombre de la Materia: desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Paola Jacqueline Santos*

*Nombre de la Licenciatura: psicología*

*Cuatrimestre: 6*



# Desarrollo humano

temas: aplicación de la inteligencia emocional





# Desarrollo humano

## APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad y habilidad psicológica que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de la emociones propias y ajenas

#### CARACTERÍSTICAS DE INTELIGENCIA EMIGIONAL

- **Percepción emocional**  
La habilidad de identificar las emociones que otras personas están sintiendo
- **Facilitación emocional del pensamiento**  
La habilidad de aprovechar las emociones que percibes
- **Comprensión emocional**  
La habilidad de entender cómo las emociones se relacionan entre sí, y cómo estas emociones impactan en tus acciones
- **Regulación emocional**  
La habilidad de regular las emociones en uno mismo y en otros.

#### ¿PARA QUE SIRVE?

Es muy importante y fundamental para el área interpersonal

#### AYUDA A DESARROLLAR

el autoconocimiento, que es el autoconcepto, autoestima, autorrealización; la autorregulación o gestión de nuestras emociones y la automotivación

#### CLAVE:

examinar con atención nuestra realidad interior, tomar contacto con nosotros mismos, con nuestras emociones, sentimientos, pensamientos, comportamientos, creencias, valores y necesidades fundamentales como amor, seguridad, pertenencia, reconocimiento, autorrealización

### ¿DE QUE SE TRATA?

De entender tus propias emociones y las emociones de los demás

### EL TENER INTELIGENCIA EMOCIONAL

#### TE AYUDA A:

- Pensar antes de actuar o reaccionar
- atender conflictos
- comunicarte
- resolver problemas
- conectar con tu emociones
- forjar relaciones sólidas
- empatizar con los demás

#### • práctica de escucha activa

sirve para desarrollar la empatía, la conexión y la confianza entre tú y otra persona.

#### FORMAS DE DESARROLLARLO

#### • Desarrolla el autoconcepto

conocerte a ti mismo, en reconocer y entender tus emociones.

#### • práctica de atención plena

trabaja en regularlas de forma consciente. Esta es una parte importante del autocontrol.

#### • Mejora tu empatía

Entender a los demás, no juzgar, ponerse en el lugar de la otra persona

# Bibliografía

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

<https://www.terapify.com/blog/10-consejos-para-desarrollar-tu-inteligencia-emocional/>