

## **NOMBRE DEL ALUMNO:**

BRENDA CARMONA JOACHIN

## **NOMBRE DEL TEMA:**

“INTELIGENCIA EMOCIONAL”

## **NOMBRE DE LA MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO

## **NOMBRE DEL PROFESOR:**

PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS :) )

## **NOMBRE DE LA LICENCIATURA:**

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

## **CUATRIMESTRE:**

6° CUATRIMESTRE

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



## TIPOS



- **INTELIGENCIA INTERPERSONAL:** Entender y comprender las emociones de los otros
- **INTELIGENCIA INTRAPERSONAL:** Entender y las propias emociones

## ¿QUE ES?

Habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en uno mismo como en los demás



## MODELOS

- **MODELO MIXTO:** Combina habilidades emocionales con elementos de la personalidad
- **MODELO DE HABILIDAD:** Se centra en el procesamiento emocional de la información obtenida del entorno o de la introspección

## CARACTERÍSTICAS

- Percepción emocional
- Facilitación emocional del pensamiento
- Comprensión emocional
- Regulación emocional

## ELEMENTOS CLAVE:

- Autoconciencia
- Autorregulación
- Automotivación
- Empatía
- Habilidades sociales



## BENEFICIOS

- Reducir tus reacciones viscerales o impulsos
- comunicarte en el lugar de trabajo
- Resolver problemas
- Forjar relaciones más sólidas
- Conectar con tus emociones

# INTELIGENCIA

# EMOCIONAL



Capacidad de controlar y regular las emociones.

*¿Cómo lograrla?*



## RECONOCER

un sentimiento en el momento en que aparece.



## CONTROLAR

las emociones, adecuadamente al momento.



## AUTOCONTROL

Demostrar gratificación y sofocar la impulsividad.



## EMPATÍA

Ponerse en el lugar del otro, comprender e interpretar sus emociones.



## RELACIONARSE

con las emociones ajenas, eficacia interpersonal.

