



José Alberto Ton Sánchez

Mapas conceptuales

Parcial 1

Desarrollo Humano

Lic. Luz María Castillo Moreno

Licenciatura en derecho

Sexto cuatrimestre

04/08/2024



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Origen

Fue acuñado por

El escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman

En el año

1995

En el libro titulado

La inteligencia emocional

¿Qué es?

Se define como

La capacidad del individuo para percibir y comprender las emociones propias y ajenas

Y con esta información

Poder guiar sus pensamientos y sus acciones.

Además

Nos permite tener autocontrol de nuestras emociones e impulsos

Nos sirve

Para tener una mejor calidad de vida y mayor empatía en el mundo que nos rodea.

¿Cómo desarrollarlo?

Lo primero es

Aprender a controlar las emociones para evitar que sean ellas las que tomen el control de la situación

Lo siguiente podría ser

Mejorar la comunicación verbal para expresar mejor lo que se siente

También

Desarrollar más la empatía para comprender de forma más precisa los sentimientos de los demás

Y

Aprender a hacer autocríticas constructivas.

José Alberto Ton Sánchez



REFERENCIAS

Universidad del sureste. Sexto cuatrimestre, Desarrollo Humano.