



Mi Universidad

Nombre de la alumna: Yaritza Velazquez Roblero

Nombre del tema: inteligencia emocional

Parcial: I

Nombre de la materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Magner Joel Herrera

Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social Y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: 6



inteligencia emocional



Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas



AUTORRECONOCIMIENTO

Consiste en saber expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones, pero también sus efectos



AUTORREGULACION

Involucra el poder controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.

La autorregulación emocional es la capacidad para experimentar emociones de forma moderna y flexible, así como la habilidad para manejarlas, esto permite que la persona sea consciente de sus emociones y las exprese adecuadamente.

AUTOMOTIVACION

Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas.

Es una actitud, un hábito del pensamiento, un modo de vida que se genera y mantiene por la realización del potencial que tenemos, fijar metas y organizar un plan de acción son fundamentales para la automotivación.



EMPATIA

Es la competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.



HABILIDADES SOCIALES

Implica la capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativos para lograr un acercamiento eficaz.



inteligencia

emocional

¿Qué es ?

la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas; descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones.

las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día

cabe resaltar que existe personas con un dominio de su faceta emocional mucho mas desarrollado que otras. Y resulta curiosa la baja correlación entre la inteligencia clásica(mas vinculada al desempeño lógico y analítico) y la inteligencia emocional.

ejemplos

- Aceptar los errores cometidos y ser capaces de perdonarse así mismo para aprender de lo ocurrido.
- No juzgar el echo de sentirse bien o mal mas que por lo que son: emociones transitorias que pasaran con el tiempo.

importancia

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás. La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos.

componentes

- Auto-conciencia
- Autorregulación
- Motivación
- Empatía
- Habilidad social

tipos

- Inteligencia intrapersonal: este tipo de inteligencia esta relacionada con el individuo de si mismo.
- Inteligencia interpersonal: es la forma en la que se reconocen las emociones de los demás.

¿Cómo saber como me siento?

- Conocerte mejor.
- Sentirte mejor con las que ocurren y afrontarlas mejor.
- Ser menos autocríticos.
- Tomarte un tiempo en lugar de reaccionar ante las emociones complejas.

