



Mi Universidad

Actividad I

Nombre del Alumno: Yuri Janeth Gordillo Rosales

Tema: Inteligencia emocional

Parcial: **1**

Materia: **Desarrollo humano**

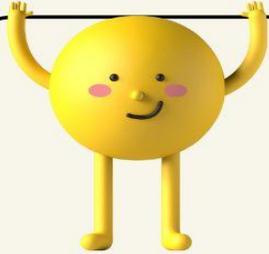
Nombre del Profesor: **Lic. Joel Herrera Ordoñez**

Licenciatura: **Trabajo Social y Gestión Comunitaria**

Cuatrimestre: sexto cuatrimestre

Lugar y Fecha: 28 de julio del 2024 Frontera Comalapa Chiapas

INTELIGENCIA EMOCIONAL

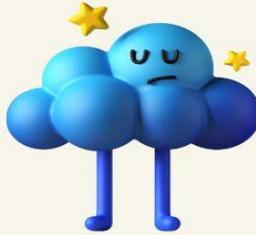


¿QUE ES Y PARA QUE?

ES LA CAPACIDAD DE RECONOCER SENTIMIENTOS PROPIOS Y AJENOS, DE MOTIVARNOS Y MANEJAR ADECUADAMENTE LAS RELACIONES. SIRVE PARA SACAR MAS PARTIDO DE NUESTRA PROPIA INFORMACION EMOCIONAL Y DE LOS DEMAS PORQUE LA EMOCION ES LA EXPRESION FISICA DE NUESTRA MENTE Y NUNCA MENTE. NOS INFORMA DE COMO PROCESAMOS LO QUE VIVIMOS

AUTODOMINIO

EXIGE AUTORREGULACION Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES CLAVE PARA ALCANZARLO Y CONOCERSE A UNO MISMO



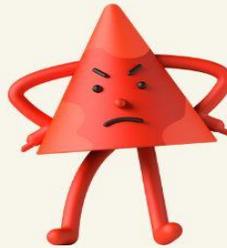
LA INTELIGENCIA

NO ES SOLO RACIONAL, TAMBIEN ES EMOCIONAL Y AMBAS INTERADCTUAN PARA CONSTRUIR NUESTRAS VIDA



LAS EMOCIONES

SON PODEROSAS Y DOMINARLAS POR EJEMPLO LAS NEGATIVAS FORMAN PARTE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



SALUD

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INFLUYE EN NUESTRA SALUD FAVORABLEMENTE. POR EJEMPLO AL SABER ASIMILAR LAS EMOCIONES PERTURBADORAS, DIFICILES, ANGUSTIANTES EN NUESTRA VIDA



VIDA SOCIAL

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES FUNDAMENTAL PARA NUESTRA VIDA SOCIAL AL FACILITAR LAS RELACIONES CON LOS DEMAS, APRENDER A MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES CON LAS PERSONAS Y SABER RECIBIR LAS EMOCIONES DE LOS DEMAS HACIA NOSOTROS

