



# Mi Universidad

## Actividad I

Nombre del Alumno: Yuri Janeth Gordillo Rosales

Tema: Inteligencia emocional

Parcial: **1**

Materia: **Desarrollo humano**

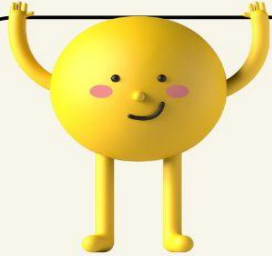
Nombre del Profesor: **Lic. Joel Herrera Ordoñez**

Licenciatura: **Trabajo Social y Gestión Comunitaria**

Cuatrimestre: sexto cuatrimestre

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

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

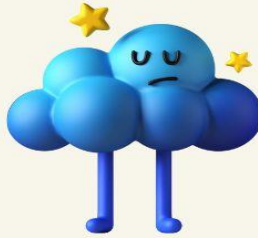


## ¿QUE ES Y PARA QUE?

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



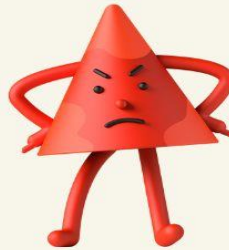
## LA INTELIGENCIA

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

