

Nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

INTERDEPENDENCIA

Según Coleman, el coeficiente intelectual solo contribuye al 20% de nuestro éxito en la vida.

El 80% restante es el resultado de la inteligencia emocional.

INDEPENDENCIA

Inteligencia Emocional

GENÉRICAS

Tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo.

JERARQUIZACIÓN

NECESIDAD, PERO NO SUFICIENCIA

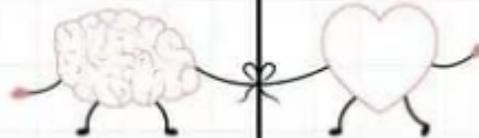


INTELIGENCIA EMOCIONAL

TIPOS

- **Inteligencia interpersonal:** Entender y comprender las emociones de los otros.
- **Inteligencia intrapersonal:** Entender y comprender las propias emociones.

Habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti 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.

ELEMENTOS CLAVE

- Autoconciencia
- Autorregulación
- Automotivación
- Empatía
- Habilidades sociales

CARACTERÍSTICAS

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

BENEFICIOS

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



VIDA SALUDABLE



Frutas y verduras

ALIMENTACIÓN
Nutrientes
requeridos



**ACTIVIDAD
FÍSICA**
Hacer ejercicio
regulamente



Practica

Camina 20 min



Jarra del buen
beber

HIDRATACIÓN
Bebe agua
natural



SALUD MENTAL
Reducir el estrés



Descanso adecuado

Leer, meditar



Baño diario
Lavado de manos
Lavado de dientes

HIGIENE
Limpieza y aseo
personal



**VIVIR SIN
ADICCIONES**



Sin consumo de

Otras







Nombre del alumno: JOSE JULIAN López García

Nombre del profesor: **Rubén Eduardo Domínguez
García**

Nombre del trabajo: **Mapa mental**

Materia:

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: A