



## **INFOGRAFIA**

### **NOMBRE DEL ALUMNO:**

Edgar Itiel Vázquez  
Rodríguez

### **NOMBRE DEL TEMA:**

Inteligencia Emocional

**PARCIAL: "2"**

### **NOMBRE DE LA MATERIA:**

Desarrollo Humano

### **NOMBRE DEL PROFESOR:**

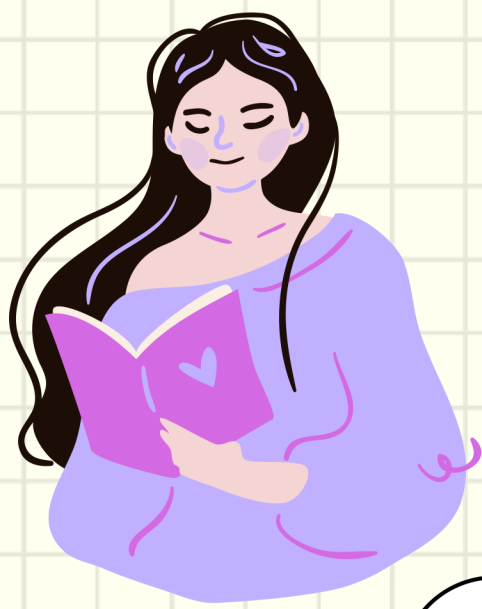
Magner Joel Herrera  
Ordoñez

### **NOMBRE DE LA LICENCIATURA:**

Administración Y Estrategias  
De Negocios

**CUATRIMESTRE: "6"**

# 6 CLAVES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



1

## AUTO-CONCIENCIA

Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos, entender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, y así poder tomar decisiones más conscientes.



2

## AUTO-REGULACIÓN

Es la capacidad para controlar nuestros propios pensamientos, emociones y comportamientos. Es un proceso importante para lograr metas y mantener relaciones saludables.



3

## AUTO-MOTIVACIÓN

La capacidad de motivarse a sí mismo sin depender de estímulos externos. Con ella logramos mantener una actitud positiva frente a los desafíos.



4

## EMPATÍA

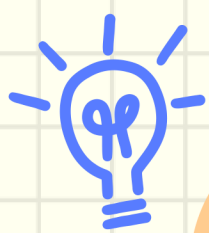
Al ser empáticos, podemos construir relaciones más fuertes y saludables, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva.



5

## HABILIDAD SOCIAL

Es la capacidad de interactuar efectivamente con otras personas en diferentes situaciones sociales.



6

## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es el proceso de encontrar soluciones pacíficas y mutuamente aceptables para problemas y desacuerdos en nuestras relaciones.



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Se trata de la capacidad de comprender, identificar y manejar nuestras propias emociones y también las emociones de los demás.

## BENEFICIOS

Es importante considerar los principales beneficios de desarrollar una inteligencia emocional.



- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.
- Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

EMPATÍA

AUTOCONCIENCIA

## COMPONENTES

Estos son algunos componentes de la Inteligencia Emocional.

AUTOREGULACIÓN

MOTIVACIÓN

HABILIDADES SOCIALES

## ESTRATEGIAS

Existen muchas estrategias para mejorar tu inteligencia emocional, aquí enlistamos algunas:



- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.
- Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

Lic. Elena Paula  
PSICÓLOGA



CENTRO DE  
PSICOLOGÍA  
INTEGRAL

Calle Cualquiera 123, Cualquier Lugar.  
(55) 1234 5678  
@sitioincreible  
www.sitioincreible.com