



ALUMNO: JOCTAN SALMERON
DOCENTE: VIDAL SALAS
MATERIA: DESAROLLO EMOCIONAL

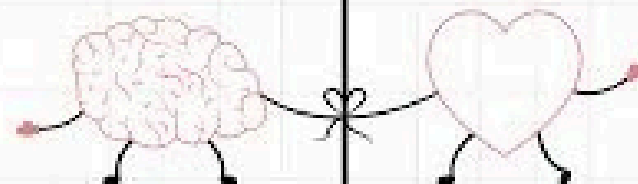


INTELIGENCIA EMOCIONAL

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