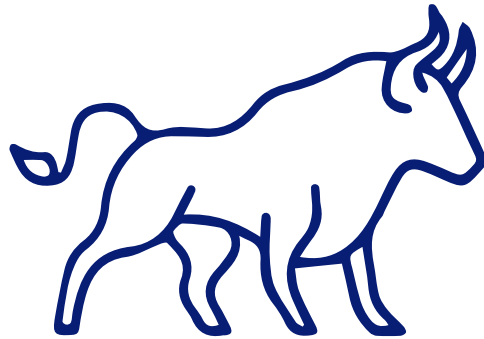


INTELIGENCIA EMOCIONAL

DESARROLLO HUMANO



LICENCIADO
JOSÉ VIDAL
SALAS
HERNÁNDEZ

REALIZADO POR: ROBERTO OROZCO HERNÁNDEZ

SEXTO CUATRIMESTRE
GRUPO A

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

Es la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente.

FUNCIÓN

También es la herramienta básica para la autocrítica positiva, un recurso muy útil para aproximarnos sin juicio a nuestras propias cualidades y áreas de oportunidad con un propósito de mejora.

DATOS

Consta de cinco pilares fundamentales cuyo objetivo es proveer de mecanismos para entender la raíz de las emociones, aprender a navegar a través de ellas y establecer las bases para una comunicación efectiva.

PILARES

Estos elementos fueron mencionados por primera vez por el autor Daniel Goleman en 1995.

REPRESENTACIÓN

- AUTOCONCIENCIA
- AUTORREGULACIÓN
- MOTIVACIÓN
- EMPATÍA
- HABILIDAD SOCIAL

EJEMPLO

	LO QUE SIENTES	LO QUE HACES
EN TI	AUTO CONCIENCIA	AUTO CONTROL
EN LOS DEMÁS	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES

INTERPERSONAL

Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.

VISUAL



ESTRUCTURA

"TODO EMPIEZA POR UNO MISMO"

INTRAPERSONAL

Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.

VENTAJAS

- Es una herramienta práctica y de bajo coste que permite realizar modificaciones siempre que lo necesites
- Su uso es sencillo y visual, siendo posible trabajar en cada categoría identificando los próximos pasos

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/>
<https://economipedia.com/definiciones/modelo-canvas.html>