



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

TAPACHULA CHIAPAS

MAESTRO:

JOSÉ VIDAL SALAS

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

ALUMNA:

ALONDRA CABRERA CRUZ

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.

Inteligencia Emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

ESTRUCTURA

Las habilidades prácticas que se desprenden de la Inteligencia Emocional son cinco, y pueden ser clasificadas en dos áreas:

AUTOCINCIENCIA

La autoconciencia es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, pensamientos y comportamientos, así como comprender cómo están relacionados.

ABSTRACTA

• La abstracta: habilidad para manejar ideas.

MECÁNICA

• La mecánica: habilidad para entender y manejar objetos.

Ejemplos



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Son personas que tienen un conocimiento elevado de sí mismos. Tienen la capacidad de ordenar y ser conscientes de sus propias emociones.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL

La inteligencia interpersonal o inteligencia social es la capacidad de una persona para comprender a otras personas con las que se relaciona, comunicarse con ellas e interactuar satisfactoriamente.

Ejemplos



CONTROL EMOCIONAL

El control emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones de manera saludable.

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son las conductas verbales y no verbales que nos ayudan a relacionarnos plenamente con los demás. Entre ellas se encuentran la gestión emocional, la asertividad o el lenguaje corporal.

Ejemplos





REFERENCIA

- *diapositivas de clase*