



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre de la Alumna: Lisset Pérez Sánchez

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre de la profesora: Liliana Gómez Velazco

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: Sexto

Fecha: 06 de agosto de 2024

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se refieren a la

Capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de las demás personas.



Atributos de Daniel Goleman

- Autoconocimiento: Habilidad para comprender sus propias emociones.
- Autorregulación: Habilidad para regular las emociones.
- Motivación: Razones por las que quieren tener éxito.
- Empatía: Habilidad de conectar con la forma en que otras personas sienten.
- Habilidad social: Habilidad para comunicarse y colaborar con otros.

Sus áreas son

- Inteligencia intrapersonal: Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, reconocer nuestros sentimientos y usarlos como guías en la conducta.
- Inteligencia interpersonal: Capacidad de comprender a los demás y de relacionarse adecuadamente.

Características de John Mayer y Peter Salovey

- Percepción emocional: Habilidad de identificar las emociones que otras personas están sintiendo.
- Facilitación emocional del pensamiento: Habilidad de aprovechar las emociones que percibes, ya sean las propias o de los demás.
- Comprensión emocional: Habilidad de entender como las emociones relacionan entre sí.
- Regulación emocional: Regular tus propias emociones significa mitigar o distanciarte de una emoción para enfocarte en una situación particular.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Universidad del sureste (UDS), Desarrollo humano, S.F. Obtenido en:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/bc4da9b469c68885b87dea46cc3e45de-LC-LPS606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>
- <https://images.app.goo.gl/es7wCE9abaSBM27r6>