



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Zhulma Alejandra ramirez rodas

Parcial: I

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Sexto

INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

"Es la capacidad para reconocer las emociones propias, y las de los demás, reconocer a nosotros mismos, para manejar adecuadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas".
-Daniel Goleman-

PRINCIPIOS DE LA IE

- ## 1 AUTOCONCIENCIA

Conocer en todo momento de manera clara lo que estamos sintiendo, lo que sentimos nosotros e identificar los otros motivos que forman las emociones.
- ## 2 AUTORREGULACIÓN

Reconocer el poder calmarse y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.
- ## 3 AUTOMOTIVACIÓN

Es la capacidad que nos ayuda, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a lograr los objetivos marcados.
- ## 4 EMPATÍA

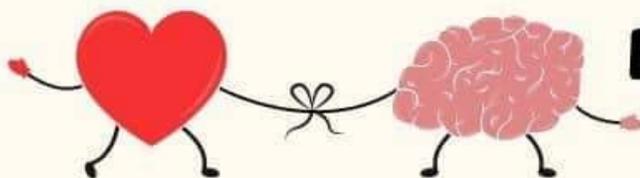
Es la capacidad para conectar en la piel de los otros, es decir, intentar comprender la realidad de los otros.
- ## 5 HABILIDADES SOCIALES

Implica la capacidad para relacionarse con otros personas, entendiendo cómo comunicarse y cómo lograr un entendimiento eficaz.

Referencia Bibliográfica:
 CIRIA, I.C. y OLMEDA, S. (2020). La inteligencia emocional y sus principales modelos. Proponiendo de un modelo integrador. *Forma*, 3(1), 42-52.
 Jiménez, A. (2016). *Inteligencia emocional*. Curso de Actualización-Formación #3-AM2.

Equipo de Convivencia Escolar
 Cecilia Sánchez
 Psicóloga-Pedagoga
 Universidad Politécnica

INTELIGENCIA



EMOCIONAL

Capacidad de controlar y regular las emociones.

¿Cómo lograrla?



RECONOCER

un sentimiento en el momento en que aparece.



CONTROLAR

las emociones, adecuadamente al momento.



AUTOCONTROL

Demostrar gratificación y sofocar la impulsividad.



EMPATÍA

Ponerse en el lugar del otro, comprender e interpretar sus emociones.



RELACIONARSE

con las emociones ajenas, eficacia interpersonal.



LOS INFORMATIVOS