



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Información: Edutin Academy/Curso Inteligencia Emocional

La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

DEFINICIÓN



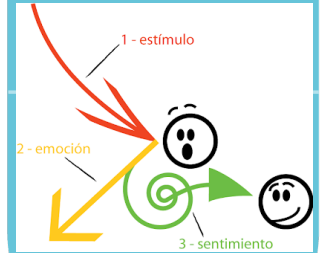
AUTOCONOCIMIENTO
AUTOREGULACIÓN
MOTIVACIÓN

INTRAPERSONAL



HABILIDAD SOCIAL
EMPATÍA

INTERPERSONAL



Daniel Goleman

Psicólogo, periodista y escritor estadounidense.

Define la Inteligencia Emocional



ELABORÓ

Profa. Melissa M. Medina Hernández

CEAJA LEONA VICARIO

marzo 2021



TÉCNICAS

SEMAFORO: regular emociones
rojo – detener, amarillo-pensar y verde-intentalo
MINDFULNESS: capacidad de prestar atención



FUNCIÓN

1. Mecanismos de supervivencia
2. Proporcionan información
3. Percibir el entorno
4. Toma de decisión
5. Relacionarme con los demás
6. Memoria



EMOCIÓN

Son estímulos Químico
Funciones adaptativa del hombre.
Son internas, intensas y cortas.