

Abstract geometric lines in the top left corner, consisting of several overlapping, irregular polygons and lines in a light beige color.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

José María Fernández y Álvaro García Rincón

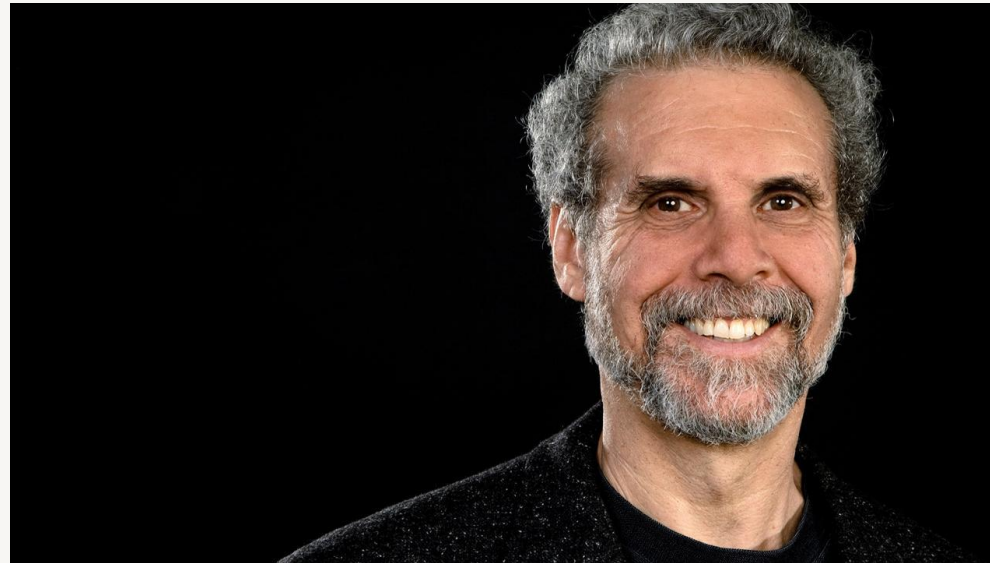
ÍNDICE

- Conciencia Social y Empatía
 - Empatía Cognitiva
 - Empatía Emocional
 - Preocupación Empática
- Autoconsciencia
 - Autocontrol
- Formas de trabajar la inteligencia emocional
- Asertividad

CONCIENCIA SOCIAL Y EMPATÍA

“La habilidad de gestionar las relaciones, saber qué piensan los otros, intuir lo que sienten y demostrar interés cuando acuden a ti”

D.Goleman



EMPATÍA COGNITIVA

“Implica ponerse en el lugar de la otra persona para ver cómo piensa y así comunicarse de manera efectiva.”



EMPATÍA EMOCIONAL

“Se refiere a la conexión instantánea: ‘sé cómo te sientes porque yo también lo siento’. Eso ayuda a moldear el mensaje y hace que la conversación vaya en la mejor dirección posible.”





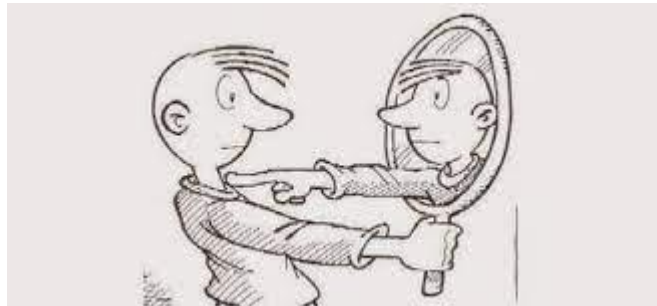
PREOCUPACIÓN EMPÁTICA

“Es el nivel más alto de empatía y la utiliza la misma parte del cerebro que el amor de un padre o una madre por su hijo.”

“No sólo implica preocuparse por lo que piensa y siente el otro, sino hacer algo para mejorarlo. ”

AUTOCONSCIENCIA

La inteligencia emocional se refiere a una forma diferente de ser inteligente. No tiene que ver con el coeficiente intelectual, sino con la manera como te manejas a ti mismo y a tus relaciones.



La **autoconsciencia** implica entender lo que sientes y por qué.

AUTOCONTROL

Lo podemos considerar un punto dentro de la autoconsciencia que consiste en gestionarte y motivarte a ti mismo.




FORMAS DE TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Presta atención a tus emociones.
- Aprende a manejar tus emociones.
- Expresa cómo te sientes.
- Asume responsabilidad por tus actos.



ASERTIVIDAD

La asertividad es una habilidad social que poseen ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas de manera adecuada y respetando las de los demás.

Psicología-Online 





FIN