



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
ESCUELA SUPERIOR DE CIUDAD SAHAGÚN

Tema: Emociones y reacciones

Área Académica: **Licenciatura en Ingeniería Industrial**

Profesor(a): **Lic. Araceli Lozano Rodríguez**

Periodo: **Julio - diciembre 2017**

Inteligencia emocional

Resumen

La inteligencia emocional es la habilidad que hoy en día se requiere para lograr destacar en los aspectos personales, profesionales, sociales; convirtiéndose en una oportunidad para mejorar tu calidad de vida significativamente.

Abstract

Emotional intelligence is the ability that today is required to achieve social highlight in professional personal aspects; becoming an opportunity to better your quality of life significantly.

Keywords: Emotional intelligence , quality of life



Inteligencia

*“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”.
(Goleman, D.)*



- La inteligencia lógica
- Inteligencia Lingüística
- Inteligencia corporal

Tipos de inteligencia, Gardner



Tipos de inteligencia, Garder

■ Inteligencia Musical



■ Inteligencia Naturalista





Tipos de inteligencia, Gardner

- La inteligencia espacial



Tipos de inteligencia, Garder

- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia Intrapersonal



HABILIDAD EMOCIONAL

PERMITE

Conocer

Interpretar

Enfrentar

Sentimientos ajenos y propios

PARA LOGRAR

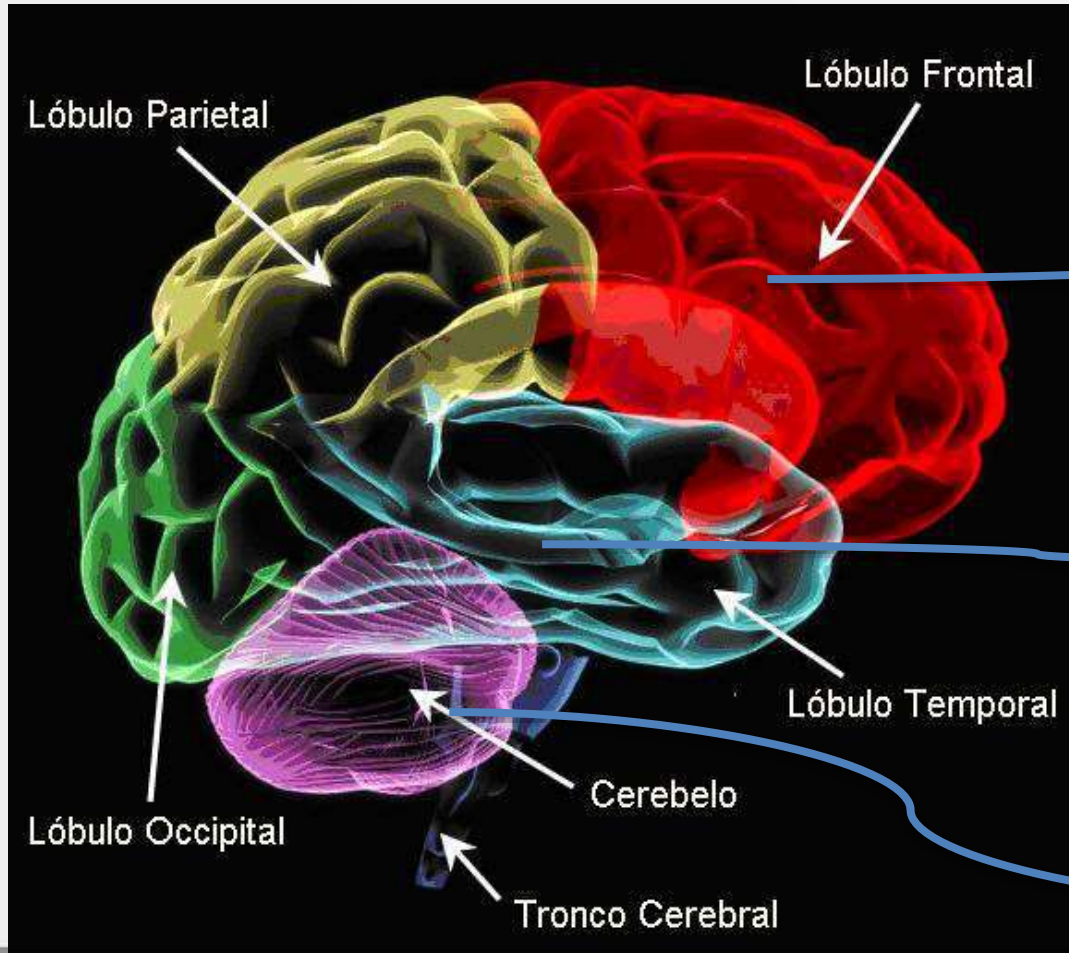
Satisfacción

Eficacia
(efecto)

Habilidades mentales
(pensamiento)



Inteligencia emocional

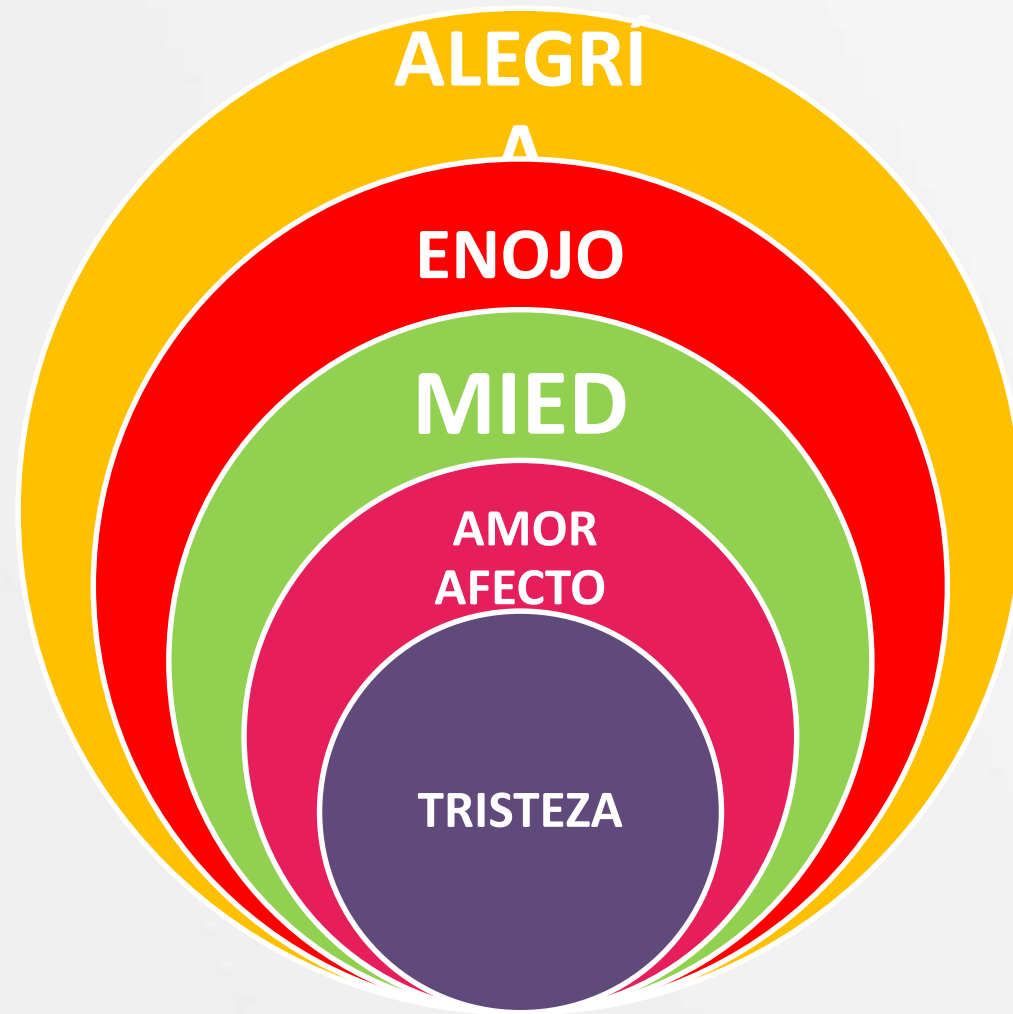


Zona de pensar

Zona de sentir

Zona del comportamiento





Dar nombre a las emociones

Alegría

- Gozo
- Contento
- Deleite
- Diversión
- Placer
- Gratificación
- Satisfacción
- Felicidad
- Éxtasis
- Euforia

Enojo

- Ira
- Resentimiento
- Furia
- Exasperación
- Irritabilidad
- Hostilidad
- Odio
- Violencia

Miedo

- Estrés
- Angustia
- Aprensión
- Ansiedad
- Inquietud
- Preocupación
- Incertidumbre
- Temor
- Fobia

Tristeza

- Desaliento
- Desesperación
- Desconsuelo
- Autocompasión
- Aflicción
- Pena
- Melancolía
- Soledad
- Depresión



Referencias

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional . México : Kairos .

