

INTELIGENCIA EMOCIONAL

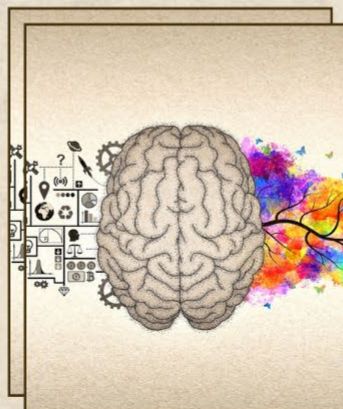
ALUMNAS: Ariadna Osma Ungureanu y Candela Soler Caballero.

PROFESOR: José García Ibañez.

INSTITUTO: IES Fray Luis de León, Las Pedroñeras, Cuenca.

1) ORIGEN Y TEORÍA

La **inteligencia emocional** es la capacidad de reconocer y manejar las propias emociones y las de los demás. Sus bases provienen de los aportes de **Maslow** y de la teoría de las inteligencias múltiples de **Gardner**, especialmente la interpersonal e intrapersonal. El concepto fue definido por **Salovey y Mayer** y luego difundido por **Goleman**, quien destacó que puede desarrollarse mediante el aprendizaje y la experiencia.



2) COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los componentes de la inteligencia emocional, definidos por **Daniel Goleman**, se dividen en cinco:

1. Autoconciencia.
2. Autorregulación.
3. Motivación.
4. Empatía.
5. Habilidades Sociales.

percibir
empatía
utilizar
entender
habilidades
emociones
control
sociales
inteligencia
emocional

3) IMPORTANCIA PRÁCTICA

La **inteligencia emocional** es importante porque ayuda a reconocer y controlar las emociones propias y ajenas, favoreciendo en la vida personal con la **autoconciencia**, **resiliencia**... También en el ámbito profesional y académico como puede ser el **liderazgo**, la **adaptación**, la **comunicación efectiva**...



¡CONCLUSIÓN!

La **Inteligencia Emocional** es como un conjunto de herramientas emocionales que nos permiten navegar por la vida con mayor **equilibrio y entendimiento** tanto de nosotros mismos como de los demás.

¡CONOCERSE A UNO MISMO ES EL PRIMER PASO PARA CONTROLAR LAS PROPIAS EMOCIONES!

