

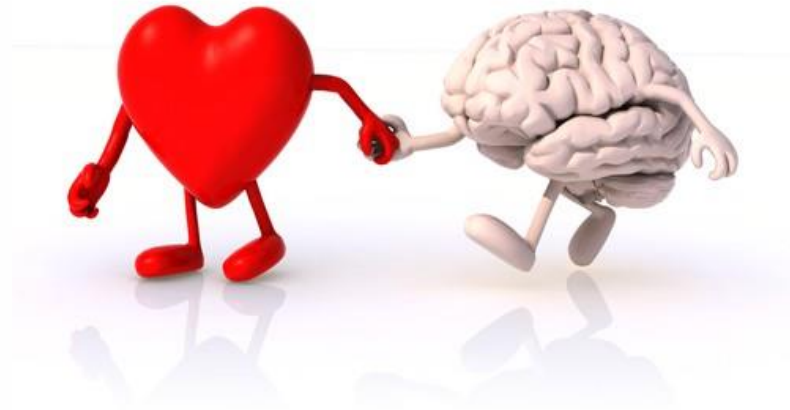


Universidad  
Continental

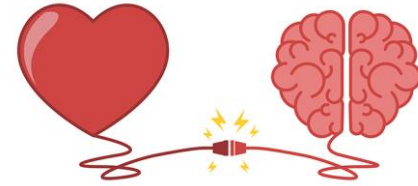
# Inteligencia emocional

## Psicología de la motivación y emoción

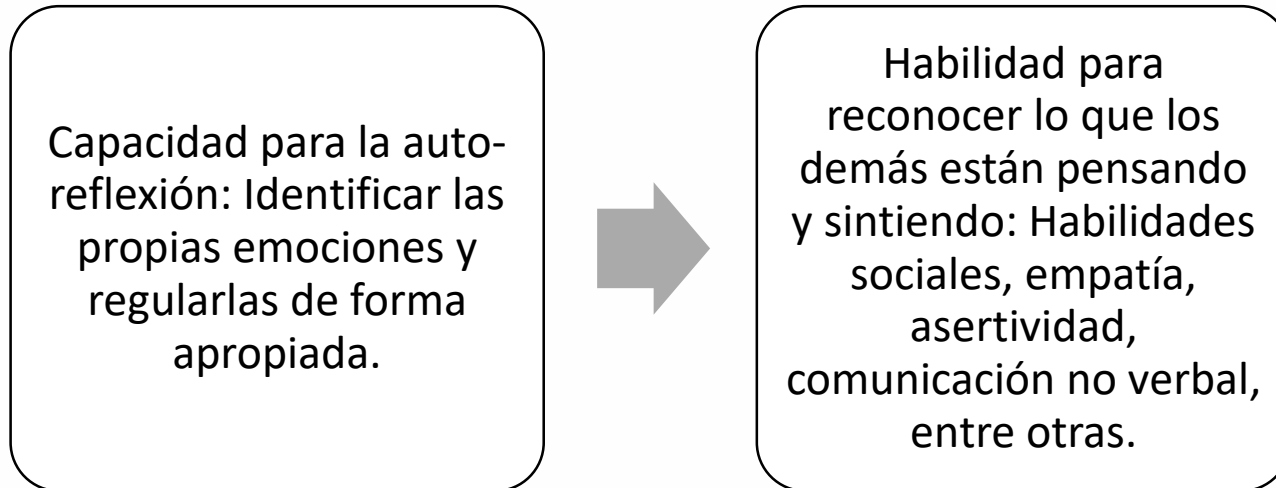
### Mg. Claudett Angeles Donayre



# Inteligencia emocional



“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Siguiendo esta definición podemos identificar dos bloques:





# Componentes de la inteligencia emocional



Conciencia emocional de uno mismo

Autocontrol emocional

Competencia social

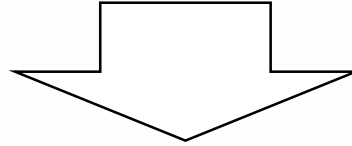
Competencia para la vida y el bienestar

Empatía

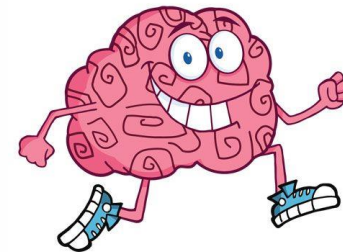
Optimismo



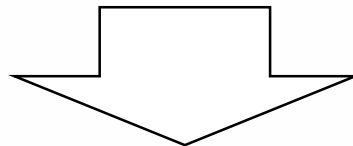
# Conciencia emocional de uno mismo



Ser consciente de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo.



# Autocontrol emocional



Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas.



# Competencia social



Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.



Implica habilidades sociales, capacidad de comunicación, empatía, respeto, asertividad, etc.



# Competencia para la vida y el bienestar



Habilidad para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, adoptando comportamientos apropiados y responsables.



Dentro de esta competencia podemos incluir la habilidad para fijar objetivos realistas, toma de decisiones, búsqueda de recursos y ayuda, etc.





# Empatía



Es la capacidad de experimentar y comprender las emociones que otra persona está sintiendo.

Es una actividad que se asienta en el hecho de compartir el estado emocional de la otra persona.

Entender por qué los demás se sienten como se sienten, constituye el fundamento básico para establecer relaciones sociales exitosas.

Son tres los elementos que permiten la aparición de la empatía:

- La atención
- La sensación de bienestar mutua
- La coordinación no verbal





# Optimismo



El optimismo es tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones.

El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades.

*Muchas  
Gracias!*

**ucontinental.edu.pe**