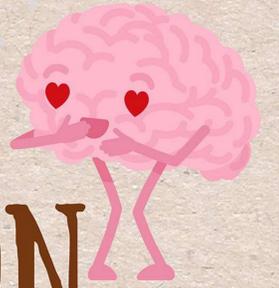




UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

PROYECTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PSICOLÓGICA

AMO CON EL CEREBRO PIENSO CON EL CORAZÓN



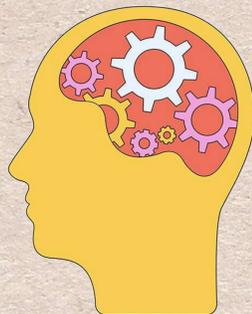
INTELIGENCIA EMOCIONAL

La **Inteligencia Emocional** relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones.

- Habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento.
- Habilidad para entender emoción y conocimiento emocional.
- Habilidad para regular emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual.

INTELIGENCIA

La **inteligencia** es dinámica e interactiva; es la capacidad de resolver problemas.



EMOCIÓN

Las **emociones** son expresiones básicas, y son originadas a causa de distintas situaciones tanto internas como externas, que tienen una repercusión significativa en el individuo.



Fuente:

- Bojórquez Díaz, C. (2021). Inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en la vidua universitaria. 1a. edición.
- UNAM. (2022). ¿Qué es inteligencia emocional? resumen de los artículos de Peter Salovey, y Santiago Delgado Campbell.
- Universidad de las Américas Puebla. Modificado para el Proyecto de Orientación Educativa y Psicológica. UNICACH. 2023.

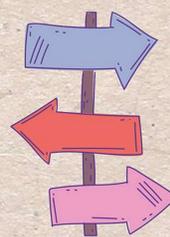
4 TÉCNICAS PARA EL USO INTELIGENTE DE LAS EMOCIONES

1. IDENTIFICAR LAS EMOCIONES EN UNO MISMO Y/O EN LOS DEMÁS

Nos invitan a identificar con total precisión las emociones que nos suceden a cada momento, para ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos.



2. UTILIZAR LAS EMOCIONES



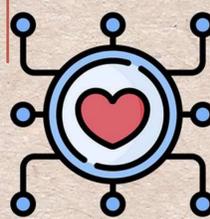
El uso adecuado de las emociones, nos ayudan a guiar a nuestro proceso de pensamiento para resolver los problemas que se nos presentan.

3. COMPRENDER LAS EMOCIONES

El conocimiento de las emociones se refleja en nuestro vocabulario emocional y en nuestra capacidad para realizar análisis de emociones futuras.



4. MANEJAR LAS EMOCIONES



La invitación es mostrarnos abiertos a las emociones, para poder elegir diferentes estrategias que aprovechan la sabiduría que nos proporcionan nuestros sentimientos.

Elaborado por Evelyn Jiménez Guzmán
Servicio Social

