



Innovación que transforma vidas.

Curso: Como mejorar nuestras relaciones personales

Tema 4. Conductas inteligentes



4.1 La inteligencia emocional

4.2 La inteligencia social

4.3 Las claves del éxito en las relaciones humanas

La inteligencia emocional

Empatía

**Destrezas
sociales**

Motivación

**Habilidades
de la
inteligencia
emocional**

Autoconciencia

Autorregulación



La inteligencia emocional

Características de una persona con elevada inteligencia emocional:



- Automotivarse
- Motivar a los demás
- Ser agradecido
- Regular estados de ánimo
- Enfrentar favorablemente a los retos

Inteligencia social



Inteligencia social = capacidad para relacionarse

Inteligencia social



Tu cerebro social pone a funcionar sus circuitos cuando te relacionas con otras personas volviéndose parte vital para tu sobrevivencia

Las claves del éxito en las relaciones humanas



Las personas con éxito tienen sana autoestima, se reconocen, festejan sus triunfos, aprenden de sus fracasos y realizan cambios permanentes

Las claves del éxito en las relaciones humanas



El secreto de las relaciones humanas es evitar la envidia, ser optimistas y pensar positivamente

Créditos

- Experto de contenido: Martha Ofelia Solís Horst
- Diseñador Instruccional: Alejandra Laura Govea García
- Diseñadora Gráfica: María Enriqueta López Galván
- Programador: Hugo Arnulfo Aguilar Bugarin
- Administradora del Proyecto: Adriana M. González González

**Dirección de Innovación y Educación Continua,
Campus en Línea Universidad Tecmilenio**

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.