UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Crea tu mejor historia
EMPRENDAMOS JUNTOS

Desarrollo Humano

Lic: Magner Joel

Alumno o (a):

Merary Asurym López Roblero

Grupo, Semestre y Modalidad:

6to cuatrimestre "A" Trabajo Social

Nuevo amatenango 06-06-2020

Inteligencia emocional

Inteligencia emocional

Es la capacidad de comprender emociones y conducirlas de tal manera que podamos utilizarlas para guiarlas a nuestra conducta y nuestros procesos e pensamiento

Autoconocimiento

Significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurre.

¿Cómo se logra el autoconocimiento?

Tener una actitud autocritica. Autoevaluación real. Conocer nuestros miedos, fortalezas y debilidades.

Autocontrol

Capacidad para controlar las emociones.

La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad y las consecuencias que acarrea su ausencia.

Motivación

Capacidad para motivarse a uno mismo

Ser aplicado, tenaz, saber permanecer en la tarea, no desanimarse cuando algo no salga bien, no dejarse desalentar, ser capaz de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial.

¿Cómo se logra la automotivación?

Tomar la iniciativa de hacer las cosas, innovar.

Tener siempre una aptitud optimista.

Mente positiva.

Empatía

El reconocimiento de las emociones ajenas**.**

Es la habilidad que les permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás, colocándose en su lugar para corresponder adecuadamente a sus reacciones emocionales, es decir, es la habilidad de conocer y entender lo que siente otra persona

¿Cómo se logra la empatía?

Escuchar a los demás.

Ver las necesidades de otro.

Ponernos en la situación de otras personas.

Sociabilidad

El control de las relaciones.

Es la capacidad de conocer los sentimientos de otro y actuar de una manera, que se pueda dar nueva forma a esos sentimientos, ser capaz de manejar las emociones del otro es la esencia de mantener relaciones.

¿Cómo se logra la sociabilidad?

Tener en cuenta las normas de la buena conducta.

Amabilidad. Siempre saludar a las personas.

Memorizar el nombre de todos los miembros del grupo.