

CUADRO SINÓPTICO.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

LIC. MAGNER JOEL HERRERA.

PRESENTA:

LISBETH PÉREZ LÓPEZ.

**LICENCIATURA: TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN
COMUNITARIA.**

CUATRIMESTRE: SEXTO.

GRUPO: "A".

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS; A 7 DE JUNIO DE 2020.

Inteligencia Emocional.

Inteligencia emocional Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, motivarnos y Manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones.

Aptitud emocional Es la capacidad aprendida basada en la inteligencia emocional y señala las habilidades de una persona emocionalmente inteligente.

- Aptitud emocional Comprende
- 1: Mostrar automotivación
 - 2: Ser perseverante a pesar de las dificultades y obstáculos de la vida
 - 3: Tener autocontrol ante los impulsos y los deseos de compensación emocional
 - 4: Tener empatía y comprensión ante las necesidades de los demás
 - 5: Mantener la esperanza y el positivismo

Componentes de la Inteligencia emocional

Aptitudes emocionales

- 1: Aptitud personal: autoconocimiento, autorregulación, motivación.
- 2: Aptitud social: empatía, habilidades sociales.



