

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DESAROLLO HUMANO

Alumna: Nadia Rebeca González Ríos
Profesor: Maria Elena Yañez

Actividad 2
Super Nota: Inteligencia Emocional

INTELIGENCIA EMOCIONAL

DEFINICION

Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y de los demás de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones

Porque es importante

Para que los equipos de trabajo logren ser altamente eficientes

La gestion de las emociones lo cual le generan confianza y sentido de pertenencia

Por ejemplo:

HABILIDADES BASICAS

Autoconciencia
Autoregulación
Motivación
Empatia
Habilidades Sociales
Influencia
Comunicación
Manejo de Conflicotos
Liderazgo

Estan relacionadas

Autoconocimiento

Autoestima

COMO AYUDAN

Favorecen a la toma de decisiones y los miembros del grupo suelen valorar muy positivamente la respuesta emocional del lider y en entono a ella dan la suya

Por ejemplo:

El lider es el que determina de manera explicita o implicita

La conducta y emociones del grupo

CARACTERISTICAS

Es importante lograr conocerse bien asi mismo a estar consciente de cuales son las fortalezas y debilidades aprender a identificar los estados de animo

Catalizador de cambios

AFFECTOS

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

Por ejemplo: