



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

**NOMBRE DEL ALUMNO: VIVIANA LIZBETH GARCIA
MORENO**

TEMA: IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

PARCIAL: I

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

**NOMBRE DEL PROFESOR: MAGNER JOEL HERRERA
ORDOÑEZ**

LICENCIATURA: ADMINISTRACION DE EMPRESAS

CUATRIMESTRE: 6

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” DANIEL GOLEMAN

Surgió en la década de los 90

Goleman define la aptitud emocional

Goleman define la aptitud emocional como una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional y señala las habilidades de una persona emocionalmente inteligente.

BENEFICIOS DE LA IE.

“No se puede tener éxito sólo dependiendo de nuestras facultades intelectuales, si no que el manejo correcto de las emociones son la piedra angular del éxito”.

Incrementa la autoconciencia.

- Nos facilita elegir aptitudes que nos hacen tolerar las presiones y frustraciones.
- Mejoramos nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Nos ayuda a crecer socialmente.
- Aumenta la motivación y otorga capacidad de liderazgo.
- Nos brinda más posibilidades de éxito y desarrollo personal.

**COMPONENTES DE
LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

Aptitud personal

Autoconocimiento: Significa ser consciente de uno mismo, conocerse.

Autorregulación: La capacidad de tranquilizarse a uno mismo.

Motivación: ser aplicado, tenaz, saber permanecer en la tarea, no desanimarse cuando algo no salga bien.

Aptitud social

Empatía: permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás.

Habilidades Sociales: ser capaz de manejar las emociones del otro es la esencia de mantener relaciones



