

UDS

Licenciatura en administración de empresas

Desarrollo humano

Cuadro sinóptico

Magner Joel herrera

Jorge angel Raymundo morales

18/7/2022

31/7/2022

INTELIGENCIA EMOCIONAL

inteligencia emocional es el manejo efectivo, oportuno y conveniente de todas y cada una de nuestras emociones y sentimientos

habilidades de una persona emocionalmente inteligente

Mostrar automotivación

Mantener la esperanza y el positivismo

Tener autocontrol ante los impulsos y los deseos de compensación emocional

Beneficios de la inteligencia emocional

Incrementa la autoconciencia

Nos ayuda a crecer socialmente

Mejoramos nuestra capacidad de trabajar en equipo

Aptitudes emocionales

Aptitud personal

Autoconocimiento

Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurre

Autorregulación

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

ser aplicado, tenaz, saber permanecer en la tarea, no desanimarse cuando algo no salga bien, no dejarse desalentar

Aptitud social

Empatía

es la habilidad de conocer y entender lo que siente otra persona

Habilidades Sociales

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

INTELIGENCIA EMOCIONAL

