

INTELIGENCIA EMOCIONAL

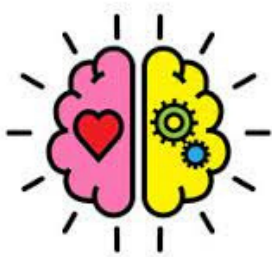


QUÉ ES

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

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



shutterstock.com · 1046830678

BENEFICIOS

- 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.

ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional).
2. Autocontrol emocional (o autorregulación).
3. Automotivación
4. Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)
5. Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)



WWW.UNSITIOGENIAL.ES