

# 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

## pasos en relacion a la inteligencia emocional

### Beneficios de la administracion de nuestras emociones

Incrementa la autoconciencia. Nos facilita elegir aptitudes que nos hacen tolerar las presiones y frustraciones.



### APTITUDES EMOCIONALES

#### APTITUDES PERSONAL

AUTOCONOCIMIENTO  
AUTORREGULACION  
MOTIVACION



### APTITUD SOCIAL

EMPATIA  
HABILIDADES SOCIALES



principio de la inteligencia emocional

RECEPCION  
RETENCION  
ANALISIS  
EMISION  
CONTROL



DESARROLLO DE HABILIDADES

CONOCIMIENTO

BIENESTAR

MOTIVACION

