



Mi Universidad

Actividad 3

Nombre del Alumno: Kenny Janeth Hernández morales

Tema: competencia de la inteligencia emocional

Parcial: 3

Materia: Desarrollo humano

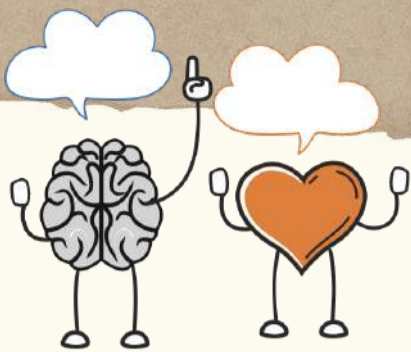
Nombre del Profesor: Ing. Joel Herrera Ordoñez

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

Lugar y Fecha: 05/07/2024

COPETENCIA DE LA 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.

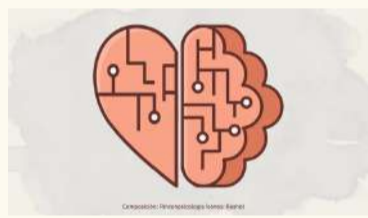


2 FORMAS ELEMENTALES DE IE

Inteligencia interpersonal: implica entender y comprender las emociones de los otros
Inteligencia intrapersonal: implica entender nuestras propias emociones

BENEFICIOS

- Incrementar la autoconciencia
- nos ayuda a crecer socialmente
- Nos facilita elegir aptitudes
- aumenta la motivación
- nos brinda mas posibilidades de éxito



COMPONENTES

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Motivación
- Empatía
- Habilidades sociales

características

- BIENESTAR
- EQUILIBRIO
- EMPATIA
- COMUNICACION
- MOTIVACION



IMPORTANCIA

- Felicidad
- Satisfacción
- Alcance del éxito
- Conocimiento de si mismo

COPETENCIA

- conciencia emocional
- REGULACION EMOCIONAL
- AUTONOMIA EMOCIONAL
- HABILIDADES SOCIALES

