



Mi Universidad

Actividad I

Nombre del Alumno: Eduardo Morales Gonzalez

Tema: Inteligencia Emocional

Parcial: **1**

Materia: **Desarrollo Humano**

Nombre del Profesor: **Ing. Joel Herrera Ordoñez**

Licenciatura: **Enfermería**

Cuatrimestre: Sexto

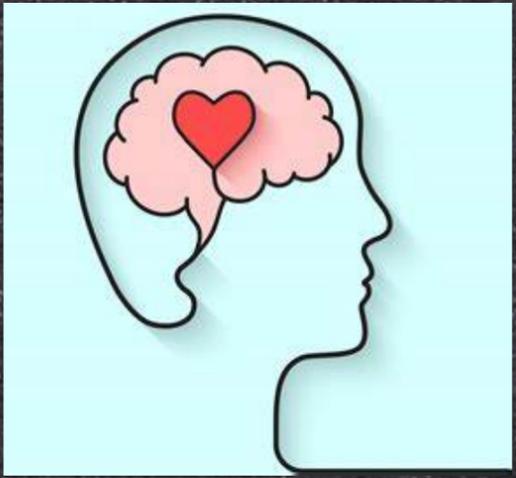
Lugar y Fecha: 05 de Junio 2024, Frontera Comalapa



INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



Surgió en la década de los 90:
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

"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"

BENEFICIOS



1. Incrementa la autoconciencia.
2. Nos facilita elegir aptitudes que nos hacen tolerar las presiones y frustraciones.
3. Mejoramos nuestra capacidad de trabajar en equipo.
4. Nos ayuda a crecer socialmente.
5. Aumenta la motivación y otorga capacidad de liderazgo.
6. Nos brinda mas posibilidades de éxito y desarrollo personal.



COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aptitudes Emocionales

Aptitud personal

Aptitud social

1. Autoconocimiento
El conocimiento de las propias emociones.

4. Empatía.
El reconocimiento de las emociones ajenas.

2. Autocontrol
Capacidad para controlar las emociones.

5. Sociabilidad.
El control de las relaciones.

3. Automotivación
Capacidad para motivarse a uno mismo.

