



# UDSA

## Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Wendy Lizeth Ramírez Pérez*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del Tema: Inteligencia Emocional*

*Nombre del profesor: Joel Herrera*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social Y Gestión Comunitaria*

*Cuatrimestre: 6*

# 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.



## Componentes de la inteligencia emocional. (Aptitudes Emocionales)

APTITUD PERSONAL: Autoconocimiento, Autorregulación Y Motivación.  
APTITUD SOCIAL: Empatía Y Habilidades Sociales.

## Características de la Inteligencia Emocional:

Desarrollo de habilidades, Conocimiento, Bienestar, Equilibrio, Motivación, Empatía, Control de Impulsos, Comprensión Y Comunicación.



## Naturaleza de la Inteligencia Emocional:

RACIONAL: El coeficiente intelectual determina lo que sabe una persona.  
EMOCIONAL: Inteligencia emocional determina lo que hará.

## Importancia de la Inteligencia Emocional:

Desarrollo personal, Habilidad en el trato con los demás, Eficiencia Y Eficaz en la vida, Dominio del carácter, Satisfacción, Conocimiento de sí mismo, Alcance del éxito Y Felicidad.

