



INFOGRAFIA

ASIGNATURA: Desarrollo humano

PROFESOR: Magner Joel Herrera ordoñez.

ALUMNA: Wendy Patricia Vela Calderon.

LICENCIATURA: Trabajo Social Y Gestión Comunitaria.

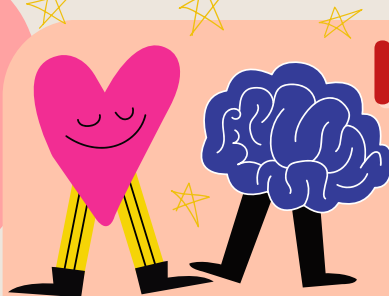
PARCIAL: 5 Cuatrimestre.



ÍNDICE

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- *Concepto.*
- Componentes.
- Características.
- Como se divide.
- Importancia.
- Para que es fundamental.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de reconocer y comprender la emociones en uno mismo y en los demás, y utilizar esta conciencia para guiar el pensamiento y la conducta. a través de ella se logra desarrollar la motivación, el control de impulsos, la regulación de los estados de ánimo, y el relacionarse con los demás.

COMPONENTES



- **AUTOCONOCIMIENTO:** RECONOCER Y ENTENDER TUS EMOCIONES.
- **AUTOCONTROL:** LA CAPACIDAD DE REGULAR TUS PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS.
- **AUTOMOTIVACION:** MOTIVARSE A UNO MISMO PARA ALCANZAR METAS Y OBJETIVOS.
- **EMPATIA:** RECONOCER Y ENTENDER LAS EMOCIONES DE LOS DEMAS.
- **SOCIABILIDAD:** CAPACIDAD DE INTERACTUAR Y RELACIONARSE CON LOS DEMAS.

CARACTERISTICAS

- DESARROLLO DE HABILIDADES.
- BIENESTAR.
- MOTIVACION.
- CONTROL DE IMPULSOS.
- COMUNICACION.
- CONOCIMIENTO.
- EQUILIBRIO.
- EMPATIA.
- COMPRENSION

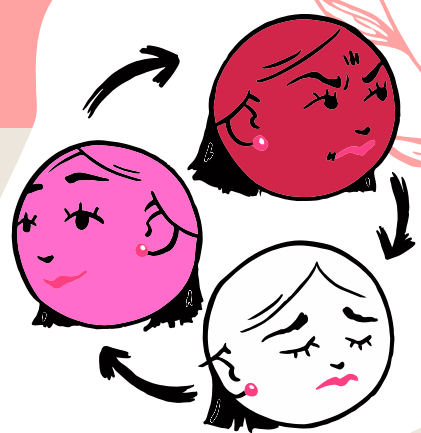


SE DIVIDE EN

- **INTRAPERSONALES:** SE REFIEREN A LA RELACIÓN QUE ESTABLECEMOS CON NOSOTROS MISMOS.
- **INTERPERSONALES:** LAS RELACIONES QUE TENEMOS CON LOS DEMÁS

IMPORTANCIA

LAS EMOCIONES NOS INFORMAN DE CÓMO PROCESAMOS LO QUE VIVIMOS Y ESTO ES MUY ÚTIL TANTO EN NUESTRA VIDA PERSONAL COMO PROFESIONAL PORQUE PERMITE, SER CONSCIENTE DE LO QUE DECIMOS Y CÓMO LO DECIMOS.



ES FUNDAMENTAL PARA

- DESENVOLVIMIENTO PERSONAL.
- TOMAR DECISIONES ACERTADAS
- MANEJAR EL ESTRES Y LA ANSIEDAD.
- EFICIENCIA Y EFICACIA EN LA VIDA.
- DOMINIO DEL CARACTER.
- CONOCIMIENTO DE SI MISMO.
- FELICIDAD.
- ALCANSE DEL EXITO.
- SATISFACCION.

