

# "UNIVERSIDAD"

## Infografía

" NOMBRE DE LA ALUMNA " :

Neli Lucinda Ortiz Diaz

" NOMBRE DEL TEMA " :

Inteligencia Emocional (IE)

" PARCIAL " :

"2"

" NOMBRE DE LA MATERIA " :

Desarrollo Humano

" NOMBRE DEL PROFESOR " :

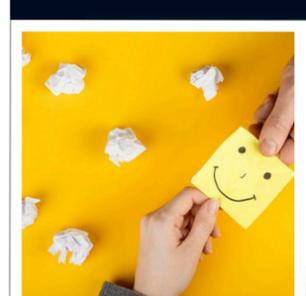
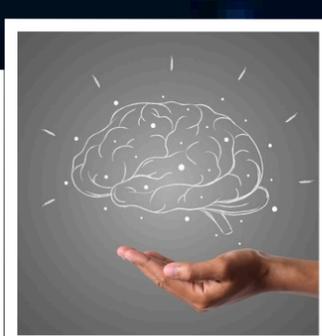
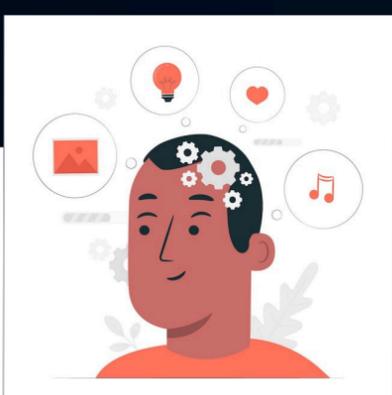
Magner Joel Herrera

" NOMBRE DE LA LICENCIATURA " :

Administracion y Estrategias de Negocios

" CUATRIMESTRE " :

6"



# "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

(IE)

¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

## INTELIGENCIA EMOCIONAL :

- 1 :Surgio de los años 90:"Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos los ajenos,motivarnos y manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones."Daniel Goleman"
- 2 :Goleman:Define la aptitud emocional como una capacidad aprendida las cuales comprenden:  
Mostrar automotivacion, Ser perseverante a pesar de las dificultades obstaculos de la vida, Tener autocontrol antes los impulsos y tener empatia, Esperanza y el positivismo.



1

## "AUTOCONOCIMIENTO"

Significa ser conciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida es reconocer un sentimiento en el que ocurre el mismo momento. ¿como se logra controlar el autoconocimiento? Tener una actitud autocritica , Aunto evolucion real, Conocer miedos ,Fortalezas, debilidades etc.



2

## "AUTOCRONTROL"

Capacidad para controlar las emociones: La conciencia de uno mismo es una habilidad basica que nos permite controlar nuestro sentimientos y adecuarlos al momento ¿Como se logra el autocontrol? 1: Confiar en nuestras desiciones, Conocer nuestras responsabilidades, Liberar ansiedad respirando, Pensar antes de hablar.



3

## "AUTOMOTIVACION"

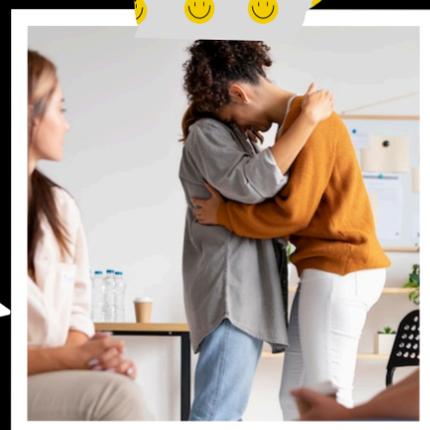
Capacidad de motivarse uno mismo significa ser aplicado, tenaz permanecer en la tarea no desanimarse cuando algo no sale bien, no dejarse desaletar, ser capaz de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial la motivacion se logra tomando en cuenta la iniciativa de hacer las cosas, innovar, tener aptitud optimista, mente positiva, compromiso.



4

## "EMPATIA"

El reconocimiento de las emociones ajenas: Es la habilidad que les permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demas colocandose en su lugar corresponder adecuadamente a sus reacciones emociones habilidad de entender y conocer lo que se siente una persona se logra escuchando a los demas, necesidad del otro, ponernos en la situacion de las personas.



5

## "SOCIABILIDAD"

El control de las relaciones es la habilidad de conocer los sentimientos de otros y actuar de una manera, que se puede dar nuevas forma a esos sentimientos, ser capaz de manejar las emociones del otro es la esencia de mantener relaciones la sociabilidad se logra teniendo en cuenta las normas de buena conducta, amabilidad siempre saludar a las personas, memorizar los nombres miembros de los grupos, amistades compromiso de compañero etc.

