



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Carlos Efraín Cruz López

Nombre del tema: Actividad 2 Inteligencia Emocional

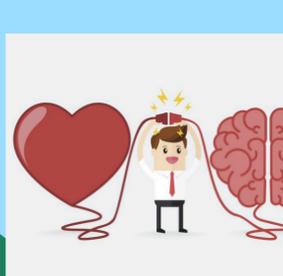
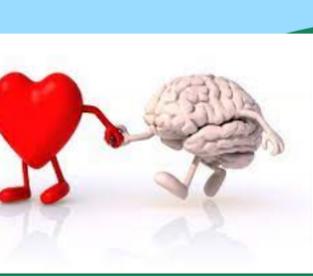
Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Magner Joel Herrera Ordoñez

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategia de Negocios

Cuatrimestre: 6



INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

DANIEL GOLEMAN. PSICÓLOGO ESTADOUNIDENSE, NACIDO EN STOCKTON, CALIFORNIA, EL 7 DE MARZO DE 1947 POPULARIZO EL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL FUE CON SU CÉLEBRE LIBRO: EMOTIONAL INTELLIGENCE, PUBLICADO EN 1995.

QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

01

Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, motivarnos y manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones



Beneficios de la IE

02

- Incrementa la autoconciencia.
- Nos facilita elegir aptitudes que nos hacen tolerar las presiones y frustraciones.
- Mejoramos nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Nos ayuda a crecer socialmente.
- Aumenta la motivación y otorga capacidad de liderazgo.



03

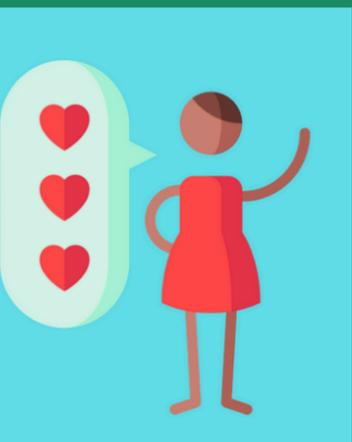
Autoconocimiento

Significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurre .

04

Autocontrol

La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad y las consecuencias que acarrea su ausencia .



Automotivación

Significa ser aplicado, tenaz, saber permanecer en la tarea, no desanimarse cuando algo no salga bien, no dejarse desalentar, ser capaz de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial

05

Empatía

06

Es la habilidad que le permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás, colocándose en su lugar para corresponder adecuadamente a sus reacciones emocionales, es decir, es la habilidad de conocer y entender lo que siente otra persona

