



INTELIGENCIA EMOCIONAL

[Este Documento representa una pequeña parte del Manual que recibe cada Participante](#)

[Vea el Temario del Curso - Solicite aquí su Cotización](#)



Inteligencia emocional

Aptitud emocional y social

Autoconocimiento emocional

- * Mejora en el reconocimiento y la designación de las propias emociones
- * Mayor capacidad para entender las causas de los sentimientos
- * Reconocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones

Manejo de las emociones

- * Mayor tolerancia ante las frustraciones y control del enojo
- * Menor cantidad de disputas
- * Mayor capacidad para expresar adecuadamente el enojo sin pelear
- * Menos comportamiento agresivo o autodestructivo
- * Más sentimientos positivos
- * Mejor manejo del stress





Aprovechamiento productivo de las emociones

- * Más responsabilidad
- * Mayor capacidad de concentrarse en la tarea y de prestar atención
- * Menos impulsividad, mayor autocontrol



Empatía, interpretación de las emociones

- * Mayor capacidad para comprender el punto de vista de otra persona
- * Mejora de la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros
- * Mejora de la capacidad de escuchar

Manejo de las relaciones interpersonales

- * Aumento de la habilidad para analizar y comprender las relaciones
- * Mejora de la resolución de los conflictos y de la negociación en los desacuerdos
- * Mejora en la solución de problemas planteados en las relaciones
- * Mayor habilidad y actitud positiva en la comunicación
- * Actitud amistosa e interesada con sus pares
- * Mayor consideración y preocupación
- * Más actitud pro-social y armoniosa en grupo
- * Mayor cooperación, ayuda y actitud de compartir
- * Actitud más democrática en el trato con los otros



Los componentes básicos de la inteligencia emocional

1. La capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión...