

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**NOMBRE: Yoani Perez Gordillo**

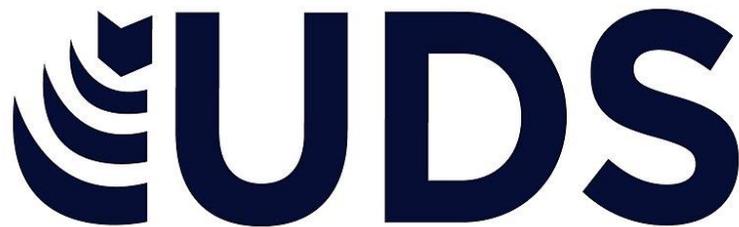
**MATERIA: desarrollo humano**

**CUATRIMESTRE: 6TO**

**TEMA: Investigación**

**DOCENTE: Monica Liseth Quevedo Perez**

**FECHA: 18/06/20**





# Investigación:

## Características de la inteligencia emocional

Se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida.

Características:

**Autoconocerse emocionalmente:** necesitamos conocernos

**Autocontrol de las emociones:** dominar nuestros sentimientos nos ayuda a que no rijan nuestra vida.

**Automotivarse:** optimismo e iniciativa

**Empatía y habilidades sociales:** no sabemos realmente por lo que pasa la gente de nuestro alrededor

## Comunicación emocional

Se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción

## Autoestima

Es la valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí misma. Es un término psicológico y se utiliza para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma