



Universidad del sureste.

Materia: Desarrollo humano.

Área: Lic. Psicología.

Catedrática: Ivonne Hernández Zúñiga.

Alumno: Leonel de Jesús López Gómez.

Tarea: cuadro sinóptico, Características de la inteligencia emocional

San Cristóbal de las casas Chiapas, a 29 de julio del 2020.

Características de la inteligencia emocional.

Auto conocerse emocionalmente.

las emociones nos influyen de manera diferente y por eso reaccionamos a las mismas situaciones de manera distinta.

Autocontrol.

Dominar nuestros sentimientos.

la habilidad de dominar emociones, pensamientos, comportamientos y deseos de sí mismo.

Es el conocimiento de nuestras emociones. Es el autoconocimiento, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones con otros individuos.

Auto motivarse.

Optimismo e iniciativa.

las razones, el impulso, el entusiasmo y el interés **que** provocan una acción específica o un determinado comportamiento.

Empatía y habilidades sociales.

la capacidad de percibir, compartir o inferir en los sentimientos, pensamientos y emociones.