

Universidad del Sureste.

Lic. En psicología

6° Cuatrimestre

Título: Cuadro sinóptico Inteligencia emocional

Catedrático:

Ivonne Hernández.

Alumno: Mauricio Tovilla de los Santos

23 de Julio de 2020

San Cristóbal de Las Casas Chiapas, México.

Características de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es el conocimiento de nuestras emociones. Es el autoconocimiento, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones con otros individuos mediante la empatía.

Las características de la inteligencia emocional son las siguientes:

- Autoconocerse emocionalmente.
- Poseer autocontrol de las emociones.
- Automotivarse, ser optimistas y tener iniciativa.
- Desarrollar empatía y habilidades sociales.

Los principales aportes sobre inteligencia emocional son gracias a Daniel Goleman

Psicólogo estadounidense y gran teórico de la inteligencia emocional que ha ayudado a comprenderla de mejor manera.

La base de la inteligencia emocional es.

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