

**Nombre del alumno:**

Brenda Yudith Guillen Velázquez

**Semestre, grupo y modalidad:**

6to Cuatrimestre Grupo “C” Enfermería (Semiescolarizada)

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Marisela Morales Sol

**Materia:**

“Desarrollo Humano”

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo:**

Cuadro Sinóptico del tema:

“Inteligencia emocional”

Frontera Comalapa Chiapas a 11 de julio del 2020.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Definición:** son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular humor y evitar trastornos disminuye la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas.

**Jonh Mayer** formuló la teoría de la inteligencia emocional, opina que gente adopta estilos para responder y enfrentarse a sus emociones y son:

-Consciente de sí mismo: conscientes de sus humores, son independientes, positivos, su cuidado los ayuda manejar sus emociones.

-Sumergido: son volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, se sienten abrumados y emocionalmente descontrolados.

-Aceptador: aceptan sus humores y no tratan de cambiarlos.

