



Nombre de alumno: Rudy Guillen Pohlenz

Nombre del profesor: Javier Iván Godines

Nombre del trabajo: Actividad plataforma

Materia: Desarrollo Humano

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Elementos

Surgió en

1995 por Daniel Goleman, en su libro "Inteligencia emocional"

Hay varios

Como

Inteligencia tradicional, que es el Coeficiente intelectual

Capacidades emocionales adquiridas en cada experiencia, aprendemos.

Reconocimiento y control de las emociones, algo difícil para muchos.

La capacidad de adaptarse a las situaciones inesperadas

Ser empático y comprender a los demás

Educar nuestras emociones, ser solidarios, y buenos con los demás

Comunicación emocional

La

Es el

Medio para transmitir un mensaje de un emisor a un receptor

Es

Importante

Porque

- Evitar conflictos y discusiones
- El receptor será empático con el emisor
- Conversaciones más sinceras

El

Autoestima juega un papel importante en este tema

Se

Entiende como el amor propio y la autoconfianza

Existen

Pilares del autoestima

Son

Aceptarse a sí mismo

Integridad personal

Vivir conscientemente

Vivir con propósito

Autorresponsabilidad

Autoafirmación

Bibliografía

J. I. Godines (2021). *Antología de Desarrollo Humano* . Comitán de Domínguez: Universidad del Sureste.