



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Dana Belén Rivera Escobar

Nombre del profesor: María Elena Yáñez

Nombre del trabajo: Súper nota. Unidad III y IV

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to. Cuatrimestre. Administración y estrategias de negocios

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A

Inteligencia emocional

¿Qué es?

Es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos; es el manejo adecuado de estos para lograr mantener relaciones estables



Características destacables:

- **Reconocimiento y dominio emocional propio y ajeno**
- **Flexibilidad y adaptabilidad a cambios imprevistos**
- **Empatía; ponerse en el lugar de la otra persona y relacionarse con estos mismos**



Elementos:

- **Comunicación emocional.** Transmitir sentimientos, emociones y deseos expone y protege nuestros sentimientos
- **Liderazgo.** Tener una visión, energía, audacia, etc. influyente en los trabajadores
- **Afectos.** Es aquello que regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y conexión con el mundo. Incluye procesos personales como el autoestima y el respeto a sí mismo

Personalidad saludable

Una personalidad saludable es la que se considera con una alta apertura de sentimientos; desde emociones positivas hasta la vulnerabilidad

- ❖ Amor, genitalidad y erotismo; son fenómenos que van surgiendo dentro de la experimentación personal y que poco a poco van formando parte la personalidad