

CARRERA: Contaduría pública

MODALIDAD: Semiescolarizada

CUATRIMESTRE: 6°

MATERIA: Desarrollo Personal

ALUMNA: Jaqueline Hernández Silvano

CATEDRÁTICO: LIC. Yesica Sánchez Sánchez

ACTIVIDAD: Super Nota

FECHA DE ENTREGA: 11 de junio del 2022



### Las 5 claves de la Inteligencia Emocional

- 1 AUTO-CONCIENCIA**  
Ser conscientes de lo que sentimos y de cómo nos afecta.
- 2 AUTO-REGULACIÓN**  
Capacidad de manejar las emociones propias.
- 3 AUTO-MOTIVACIÓN**  
A través de la focalización en nuestras metas y no en las dificultades.
- 4 EMPATÍA**  
Saber ponernos en el lugar de las personas.
- 5 HABILIDAD SOCIAL**  
Capacidad de comunicación estableciendo relaciones amigables.

**solucionona**

**PERCIBIR EMOCIONES**

**MANEJAR LAS EMOCIONES**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**COMPREDER LAS EMOCIONES**

**UTILIZAR LAS EMOCIONES**

