



**ALUMNO(A):** Anette Odalys Nájera Rueda.

**DOCENTE:** MISS. Ana Laura Culebro Torres

**MATERIA:** Inteligencia Emocional.

**ACTIVIDAD:** Súper Nota

**CUATRIMESTRE:** 6to **UNIDAD:** 3

### 5 CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL:

1. Sabe reafirmar su valor
2. Pone limites por su bienestar
3. Se cuidan físicamente
4. Se expresan asertivamente
5. Tienen un buen manejo del tiempo

### FLEXIBILIDAD Y ADAPTACION:

Son elementos que sirven de apoyo a los diversos cambios que se pueden producir en un momento dado, donde las personas como el caso de las mujeres directoras, haciendo uso de un criterio definido



### CUATRO CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- Inteligencia tradicional
- Las capacidades emocionales
- Reconocimiento y dominio de emociones
- Flexibilidad y adaptación.

### EMPATIA:

Es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de otra persona, e intentar experimentar de forma objetiva y racional lo que está sintiendo.



### ASERTIVIDAD:

Saber comunicarse adecuadamente sin lastimar a los demás.

### INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Es la capacidad de reconocer las emociones tanto propias como ajenas y de gestionar nuestra respuesta ante ellas.

