



INTELIGENCIA EMOSIONAL

LILIANA VAZQUEZ MORENO

MISS. ANA LAURA CULEBRO TORRES

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

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



CUATRO CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

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

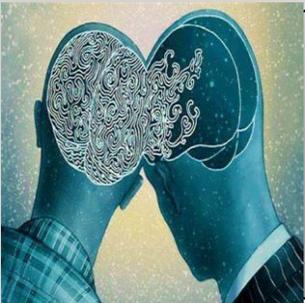
FLEXIBILIDAD Y ADAPTACION:

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 y pensando en la factibilidad de los proyectos los ponen en práctica conjuntamente con su equipo.



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.

