



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Jorge Alejandro Molina Moreno*

*Nombre del tema: Desarrollo Humano*

*Parcial: 3 er*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Ana Laura Culebro*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6*

## Desarrollo Humano

<p><b>Inteligencia emocional</b></p> <p>La inteligencia emocional es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos</p>	<p><b>Habilidades emocionales</b></p> <p>Las habilidades emocionales nos permiten manejar nuestras emociones de manera racional, es decir, son aquellas capacidades que muestran o trabajan la inteligencia emocional.</p>
<p><b>Reconocimiento de las emociones</b></p> <p>El reconocimiento de emociones es el proceso de identificación de las emociones humanas, generalmente de las expresiones faciales y verbales. Esto es algo que los humanos hacen automáticamente, pero también se han desarrollado metodologías computacionales.</p>	<p><b>Dominio de las emociones</b></p> <p>El autocontrol emocional es la capacidad de controlar nuestras propias emociones y evitar que estas controlen nuestras vidas. Consiste en pensar y actuar en determinadas situaciones conjugando la razón y los sentimientos.</p>
<p><b>Adaptabilidad emocional</b></p> <p>En definitiva, podemos definir la adaptabilidad como la capacidad de regular las emociones, el pensamiento y el comportamiento, para responder adecuadamente a las exigencias y cambios del entorno.</p>	<p><b>Empatía</b></p> <p>La empatía es la capacidad que tiene una persona de comprender las emociones y los sentimientos de los demás</p>



