



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Ana Laura Culebro Torres.

Súper nota.

Desarrollo humano.



Nutrición 6to -A

INTELIGENCIA EMOCIONAL



La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.



Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995



se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual)



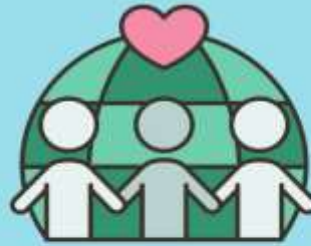
Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas



Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos



La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.



Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración. Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas



Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relaciona a otros

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma



El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.



Desarrollo humano.(s.f). plataformaeductivauds. Recuperado el 09 de julio de 2023 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/e42678169e6c5d04a49ee00429760bcd-LCLNU601.pdf>