



**NOMBRE DE ALUMNO:** MONTSERRAT HERNÁNDEZ REGALADO

**NOMBRE DEL PROFESOR:** ANA LAURA CULEBRO TORRES

**NOMBRE DEL TRABAJO:** SUPER NOTA

**MATERIA:** DESARROLLO HUMANO

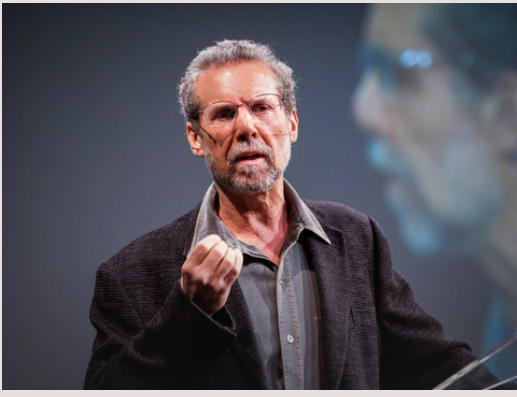
**GRADO:** SEXTO CUATRIMESTRE

**GRUPO:** LNU17EMC0121-A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 08 DE JULIO DEL 2023

# Características de la inteligencia emocional

## Origen del termino

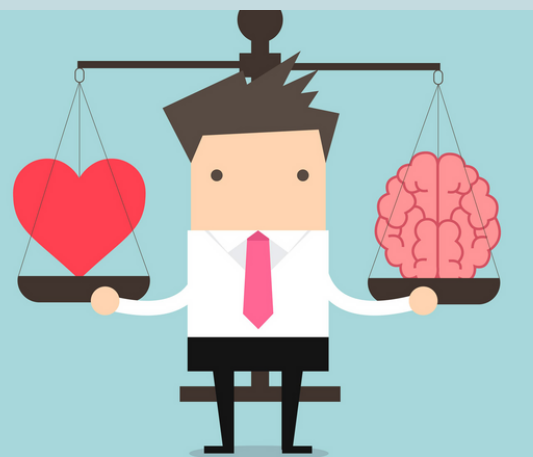


DANIEL GOLEMAN en el año 1995

El define la inteligencia emocional como : "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones".

Capacidad para la auto-reflexión

## Inteligencia emocional



Aquella que se mide por variables duras, donde la capacidad de la persona esta determinada por un coeficiente intelectual (CI) que indica cual inteligente es la persona

## Capacidades emocionales adquiridas



La inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestion de capacidades inatas si no que el cerebro aprende a lo largo de toda la vida

## Reconocimiento y Dominio de emociones

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas, asi como tambien es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender mas alla de lo que expresan las palabras

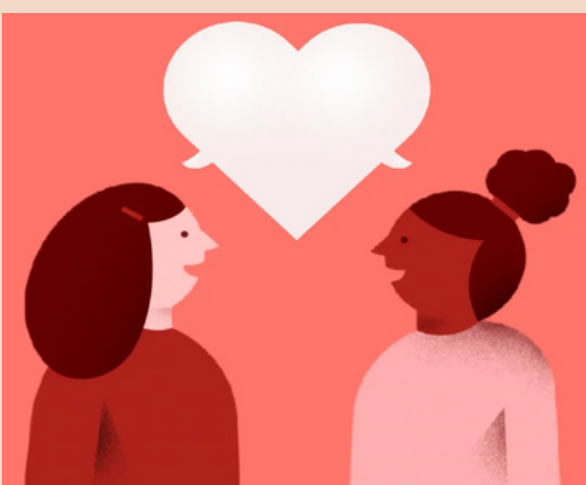


## Flexibilidad y Adaptabilidad



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, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos

## Empatia



Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivencia lo que la persona siente. En otras palabras la empatia es comprender emocionalmente lo que le sucede a las personas