



**Mi Universidad**

**Montero Gómez María Fernanda**

**Culebro Torres Ana Laura**

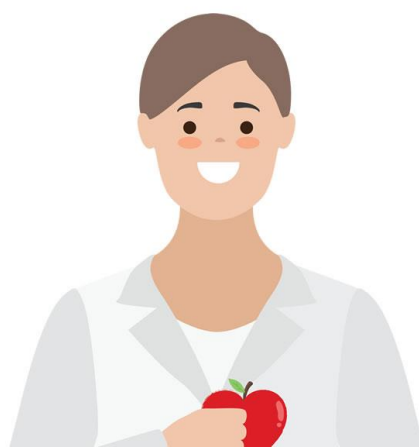
**Desarrollo humano**

**“Inteligencia emocional”**

**3er Parcial**

**6to Cuatrimestre**

**Nutrición**



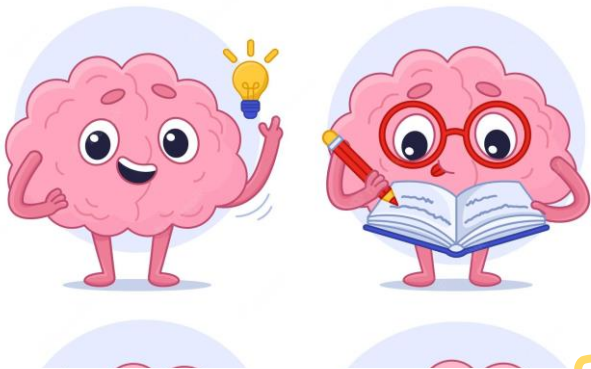
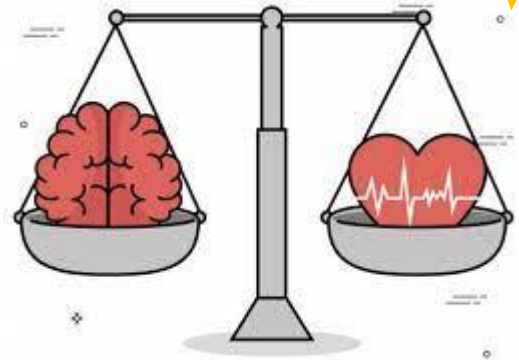
# "Inteligencia emocional"

Goleman 1996

Capacidad de reconocer los sentimientos propios y de los demás motivarnos a nosotros mismos para mejorar la capacidad de nuestras emociones

## Inteligencia tradicional

Aquella que se mide por variables duras de donde la capacidad de la persona está definida por un coeficiente intelectual que le indica que inteligente es

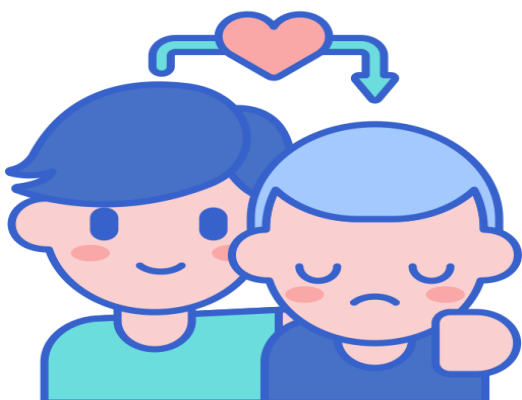
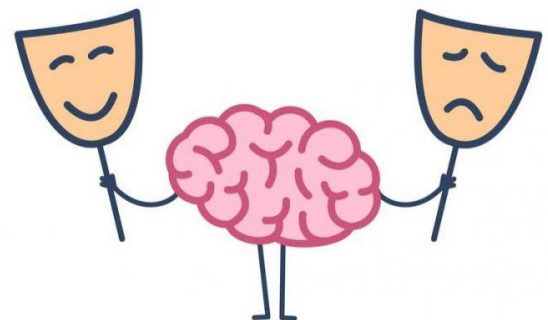


## Capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia no es única y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas, sino que el cerebro aprende a lo largo de su vida.

## Reconocimiento y dominio de emociones

Una persona de este tipo de inteligencia emocional es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas



## Flexibilidad, adaptabilidad y empatía

Personas con capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones, por ende presentan una alta flexibilidad a los cambios imprevistos en diferentes desafíos cotidianos. Por otra parte la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

## Bibliografía

Antología UDS, Comitán Chiapas 2023