

# DESARROLLO HUMANO

SUPER NOTA UNIDAD 3

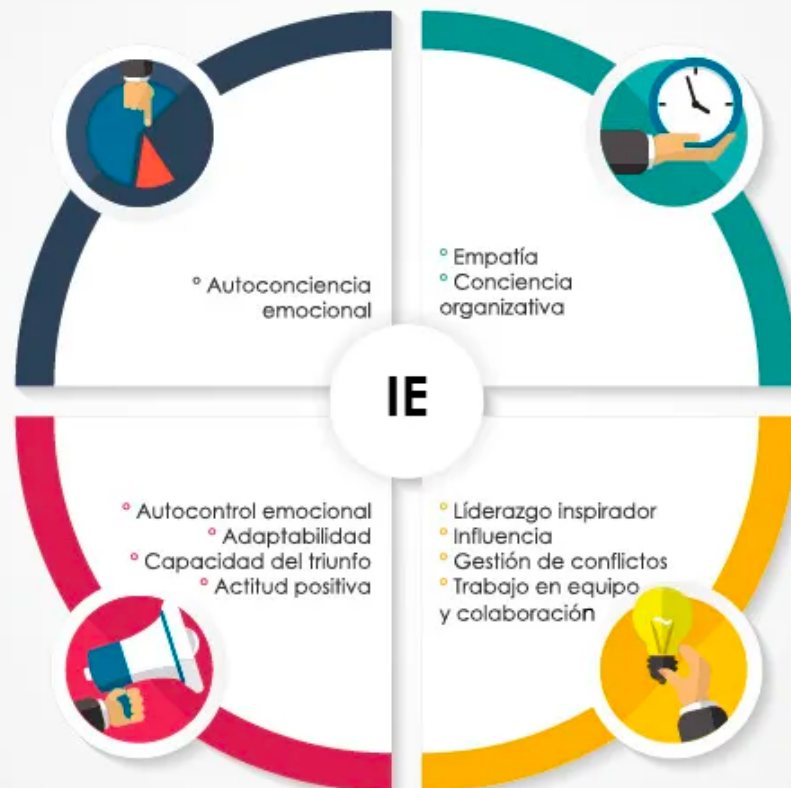
PROFESORA : ANA LAURA CULEBRO  
TORRES

NOMBRE DEL ALUMNO: SYLVIA  
MILETH GUTIERREZ CITALAN

LICENCIATURA NUTRICIÓN

SEXTO CUATRIMESTRE  
4 / JULIO / 2023

## COMPETENCIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL





# LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

La inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas, si no que el cerebro aprende a lo largo de toda la vida.

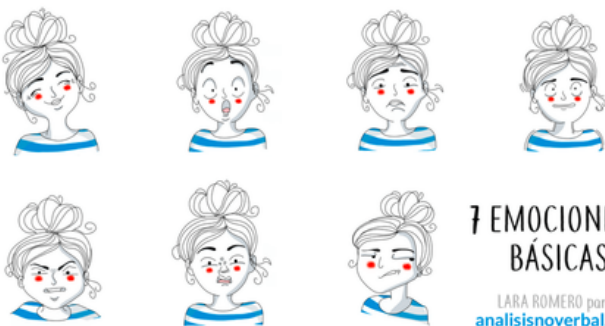
## Las 5 capacidades de la Inteligencia Emocional

- 1 Reconocer nuestras emociones.
- 2 Empatizar con la emoción del otro.
- 3 Controlar nuestras reacciones (impulsos).
- 4 Elegir la actitud y comportamiento más saludable.
- 5 Aprender de lo que sentimos para estar (ser) mejor.



## RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

La persona es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas, también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras

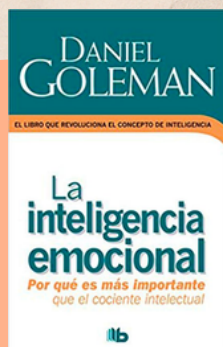


7 EMOCIONES BÁSICAS

LARA ROMERO para analisisnoverbal.com

## ORIGEN DEL TÉRMINO

GOLEMAN 1995



# LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

Se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual (CI) que indica cuán inteligente es

>130	Muy dotada
121 - 130	Dotada
111 - 120	Inteligencia por encima de la media
90 - 110	Inteligencia media
80 - 89	Inteligencia por debajo de la media
70 - 79	Retraso mental

## ADAPTABILIDAD

Las personas tienen el control de las emociones y presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos una alta flexibilidad a los cambios imprevistos



## EMPATÍA

Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, es comprender lo que le sucede a la otra persona



***BIBLIOGRAFÍA: Antología desarrollo humano y material de la clase, plataforma educativa UDS  
Recuperado el 4 de julio 2023***