



Desarrollo humano

Nombre. Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo. 6ª

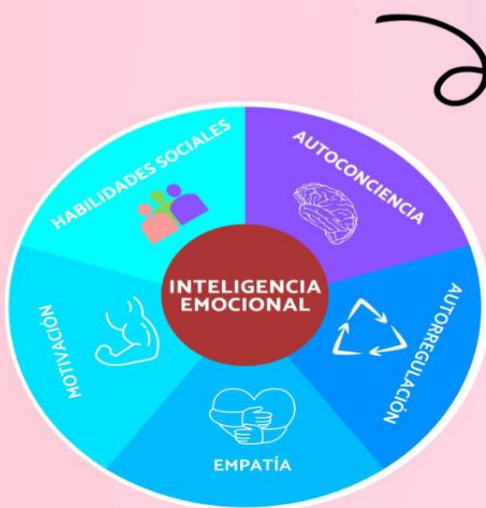
Número de lista. 1

Actividad. Súper nota de la unidad 3

Fecha de entrega. 9 de julio del 2023

Inteligencia emocional

Habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.



Las cinco habilidades emocionales básicas son las siguientes:

- Conciencia de las propias emociones.
- Regulación de las propias emociones.
- Autoestima, confianza y motivación.
- Empatía, conciencia de las emociones de los demás.
- Habilidades sociales, de vida y bienestar

Reconocer las emociones implica tomar conciencia de lo que nos está sucediendo, identificar y significar lo que se siente y desde ese conocimiento, evaluar estrategias que permitan lograr una sensación de bienestar.



En la inteligencia emocional, la empatía es la capacidad para reconocer las emociones de otra persona; lo que nos permite saber que está sintiendo, sin necesidad que intervenga el lenguaje oral.



Bibliografía

Universidad del Sureste, Uds. Antología de desarrollo humano, unidad 3. Recuperado el 9 de julio del 2023.