



**Nombre del Alumno/a: Andrea Delina Morgan  
Villatoro**

**Título: “Características de la inteligencia  
emocional “**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Profesora: Paola Jacqueline Albarrán Santos**

**Enfermería 6to “C”**

**26-Mayo-2024**

## Características de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es una habilidad crucial que nos permite manejar nuestras emociones y las de los demás de manera efectiva

### Conciencia de uno mismo

Esta característica implica reconocer tus propias emociones y comprender cómo te afectan

### Autorregulación

La autorregulación se refiere al autocontrol. Implica mantener una línea de honestidad e integridad, asumir responsabilidades y ser flexible al gestionar los cambios

### Automotivación

La automotivación es la capacidad de aspirar a mejorar o lograr un estándar de excelencia. Implica asumir los objetivos de la organización y estar dispuesto a actuar cuando surge una oportunidad

### Empatía

La empatía es la habilidad de comprender y compartir las emociones de los demás

### Habilidades sociales

Las habilidades sociales son fundamentales en la inteligencia emocional