



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

DESARROLLO HUMANO

INFOGRAFIA

DOCENTE: EDUARDO ENRIQUE ARREOLA JIMENEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

SEXTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 06 DE JUNIO DEL 2024

INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD 3

¿QUE ES?

ES LA HABILIDAD DE RECONOCER, REGULAR Y COMPRENDER LAS EMOCIONES, TANTO EN TI MISMO COMO EN LOS DEMÁS.



CARACTERISTICAS

AUTOCONSCIENCIA:

Implica entender lo que sientes y por qué. Saber cómo tu desempeño influye en la toma de decisiones

AUTOCONTROL:

Es saber gestionarte a ti mismo y motivarte, seguir tus metas, superar los obstáculos y saber manejar el estrés.

CONCIENCIA SOCIAL Y EMPATÍA:

Es la habilidad de gestionar las relaciones, saber qué piensan los otros, intuir lo que sienten y demostrar interés cuando acuden a ti.



POR QUE ES IMPORTANTE

La inteligencia emocional nos da la capacidad de hacer ese trabajo de forma más eficiente y alcanzando mejores niveles de rendimiento, gracias a que toma en consideración las medidas para conocer más sobre nuestra salud mental y física, así como la de otras personas.

EMOCIONAL

INTELECTO



REFERENCIAS

ANTOLOGIA DE LA MATERIA DE DESARROLLO HUMANO EXTRAIDA DE LA BIBLIOTECA EN LINEA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA