



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

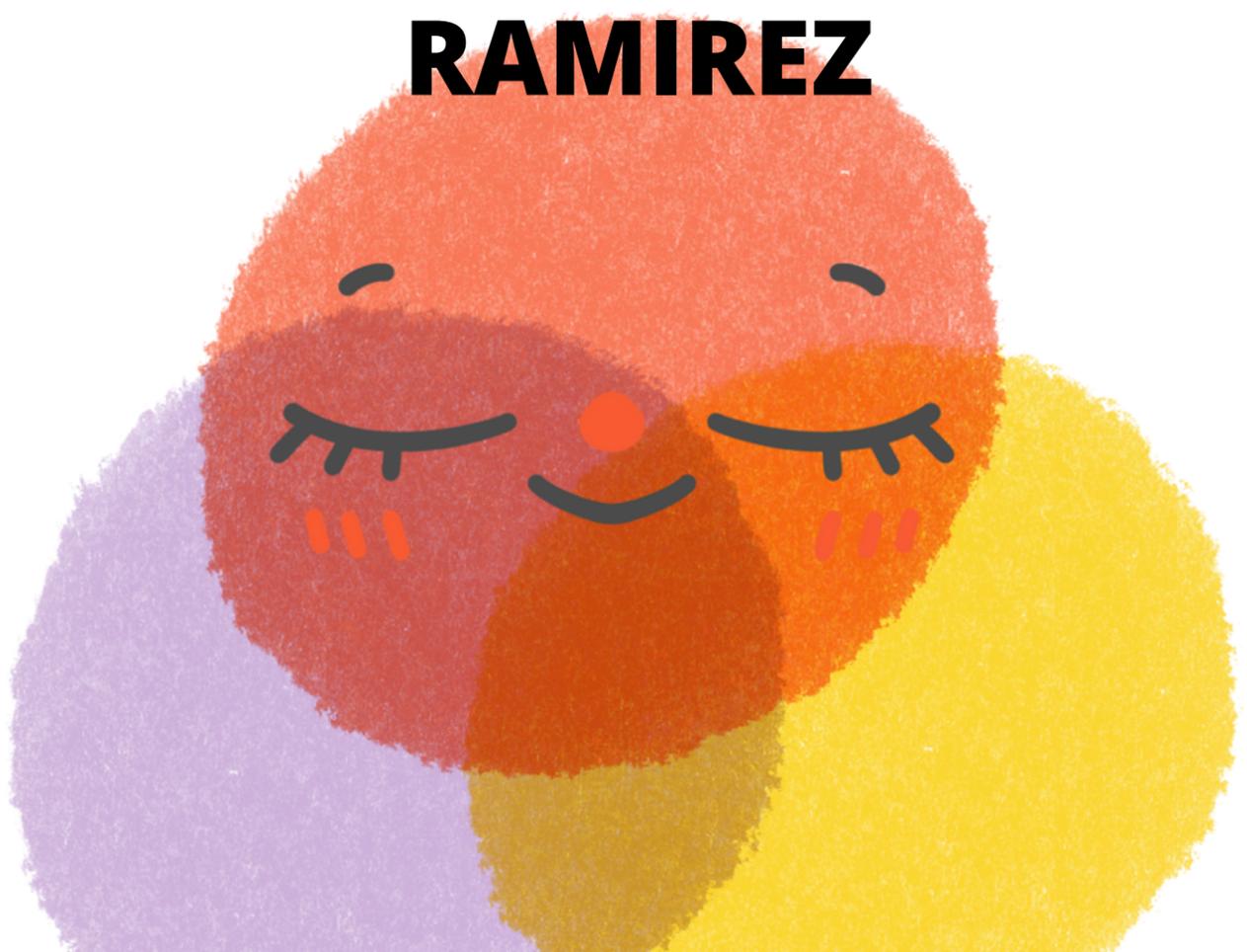
**LICENCIATURA EN
NUTRICION**

DESARROLLO HUMANO

UNIDAD 3

**DOCENTE: ING. EDUARDO
ARREOLA JIMENEZ**

**ALUMNA: DIANA BRIONES
RAMIREZ**



inteligencia

EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

Es la capacidad de entender y manejar nuestras emociones, las de los demás y las relaciones interpersonales



AUTOCONOCIMIENTO

Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia son: Conciencia emocional: identificar las propias emociones y los efectos.



AUTOREGULACION

La autorregulación es la capacidad de manejar sus emociones y comportamiento de acuerdo con las demandas de la situación.



MOTIVACION

La motivación es un constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta. En la motivación intervienen múltiples variables (biológicas y adquiridas).

EMPATIA

La empatía es la capacidad que tiene una persona de comprender las emociones y los sentimientos de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, es decir, como un individuo similar con mente propia. Por eso es vital para la vida social.



**BIBLIOGRAFIA: ANTOLOGIA DE LA
UNIVERSIDAD DEL SURESTE DE LA
MATERIA DESARROLLO HUMANO
CAMPUS TAPACHULA CHIAPAS**

