



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: ANGEL ANTONIO

GUZMÁN CORNELIO

TEMA:INTELIGENCIA EMOCIONAL

MATERIA:DESARROLLO HUMANO,

PROFESOR:LILIANA GOMEZ VELAZCO

LICENCIATURA:ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 6 TO.

Pichucalco, Chiapas.

junio 2024



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás.

TIPOS

- Auto conciencia
- autocontrol
- conciencia social y empatía
- habilidades sociales

BENEFICIOS

ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos

CARACTERÍSTICAS

- Conocerse
- motivación interna
- ser empático
- controlarse
- socializar

BENEFICIOS

- Reducir tus reacciones viscerales o impulsos
- Comunicarte en el lugar de trabajo
- Resolver problemas
- Forjar relaciones más sólidas
- Conectar con tus emociones