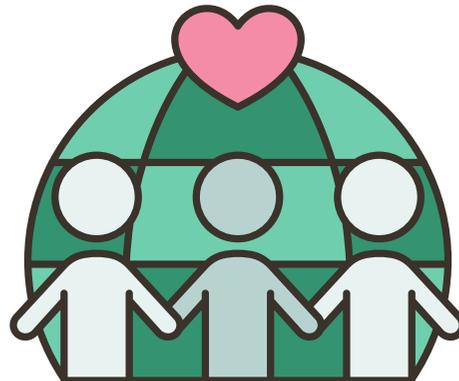




**Isela Narváez García**  
**DESARROLLO HUMANO**  
**Licenciatura en Nutrición**  
**6to cuatrimestre**



# CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACION EMOCIONAL



## CARACTERISTICAS

### La inteligencia tradicional

Aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona

### Reconocimiento y dominio de emociones

es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas



### Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente

### Las capacidades emocionales adquiridas

el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

### Flexibilidad y adaptabilidad

tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos

### Educación de las emociones

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración.

### Solidaridad con otros

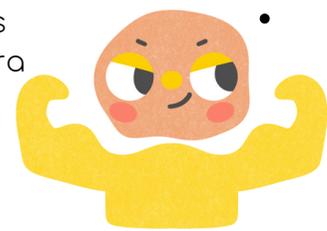
Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relaciona a otros.

### Asertividad

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

### Capacidades para liderar

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros



## COMUNICACION EMOCIONAL

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre mínimo dos personas

## CANALES

- Cara a cara
- Escrito
- Telefonico



## IMPORTANCIA

- evitar conflictos
- fomentar la empatía
- Provocar sinceridad
- justificar sus acciones



# linkografia

- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fatima; Desarrollo humano; Pearson, 2013
- • Huerta Perez, Isidro; Cimientos para el desarrollo personal; Octavio Antonio Colmenares Vargas, 2011.
- • Suarez Perez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011.
- • Sacasa, Maria del Carmen; Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Mexico; PNUD,2012.