



**Nombre del alumno:**

Celina Aguilar Rodríguez

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Marisela Morales sol

**Licenciatura:**

Enfermería y nutrición

**Materia:**

Desarrollo humano

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico del tema  
“inteligencia emocional”

# Inteligencia emocional

Interacción con el mundo  
tomando en cuenta los  
sentimientos

## Capacidades

— Capacidad para comprender y sentir las emociones

— Capacidad para expresarlos de una manera productiva

— Capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto a sus emociones

## Habilidades

Autocontrol

— Tomarse su tiempo para manejar nuestras propias emociones

Empatía

— La habilidad para estar conscientes de reconocer y o comprender y apreciar los sentimientos de los demás

Asertividad

— Es comunicar nuestras creencias sentimientos y opiniones de manera, directa, honesta, adecuada, oportuna, considerada y respetuosa

## Inteligencia Personal

Autoconocimiento Emocional

— Desarrollo de habilidades para críticas constructivas y ser conscientes de las Limitaciones

Autorregulación

Automotivación

— Reconocer que es pasajero en una crisis y que durara, evitar juicios prematuros

— Tener entusiasmo de los objetivos planteados en el trabajo por encima del dinero

## Inteligencia Interpersonal

Reconocimiento de emociones ajenas

— Escuchan al otro entendiendo sus problemas y m motivaciones

Relaciones Interpersonales

— Habilidades sociales mantener buena relación con los demás