

REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

- Adriana Janeth Pérez García
- Cuadro sinóptico

- **Materia** Desarrollo humano
- **Carrera** Enfermería
- **Semestre/
cuatrimestre** 6to cuatrimestre

Todo texto se trabajará con Gill San Mt 12, interlineado 1.5

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Es una capacidad que se puede educar cambiar, desarrollar y mejorar.
- Es el conocimiento de nuestras emociones.
- Las habilidades o competencias de la inteligencia emocional varían según los autores.
- Al relacionar la inteligencia con la emoción, la conducta humana aumenta su grado de autonomía y se orienta hacia su bienestar

Autoconocerse emocionalmente

A cada uno, las emociones le influyen de manera diferente y por eso reaccionamos a las mismas situaciones de distinta.

Autocontrol de las emociones

Dominar nuestros sentimientos nos ayuda a que no rijan nuestra vida

Automotivarse

Optimismo e iniciativa. Enfocar las emociones hacia objetivos y no hacia obstáculos

Empatía y habilidades sociales

No sabemos realmente por lo que pasa la gente de nuestro alrededor y por eso no debemos juzgar e intentar comprender a la otra

LA COMUNICACIÓN

Es la transmisión de nuestras emociones a otras personas

La comunicación existe siempre en todo momento

La importancia de la comunicación emocional

- Comunicación verbal
- Comunicación no verbal

Comunicándonos haciendo cosas y sin hacerlas, con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar y con los silencios.

- Evitar conflictos y discusiones
- Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y se sincerará más
- Justificaremos más nuestros actos.

Liderazgo

Es la capacidad que tiene una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos que involucren a personas y grupos.

Los líderes deben dominar siete capacidades esenciales

Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente

Desafiar suposiciones

Visión

Reunir aliados

Crear un equipo

Persistir e insistir

Compartir los méritos