



**Mi Universidad**

**Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Omar David Franco Navarro*

*Nombre del tema: Inteligencia emocional*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Ana Laura Culebro Torres*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6*

# Inteligencia emocional

## Inteligencia emocional

Capacidad de reconocer las emociones tanto propias como ajenas y de gestionar nuestra respuesta ante ellas.



## Características de personas con I. Emocional

- Sabe reafirmar su valor
- Pone límites por su bienestar
- Se cuidan físicamente
- Se expresan asertivamente
- Tiene un buen manejo del tiempo

## Características de Inteligencia Emocional

- Origen del término
- Inteligencia tradicional
- Capacidades emocionales adquiridas
- Reconocimiento y dominio de emociones
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Empatía
- Educación de emociones
- Solidaridad con otros y asertividad



## Habilidades emocionales adquiridas

- Autocontrol
- Autoconciencia
- Consciencia social y empatía
- Habilidades sociales

## Flexibilidad y adaptabilidad

Capacidad de adaptarse y trabajar en distintas situaciones y con personas diversas. Habilidad para adaptarse a los entornos laborales, a los constantes cambios que se dan en él y supone entender y valorar posturas distintas o puntos de vista encontrados.



## **BIBLIOGRAFÍA**

*DESARROLLO PERSONAL*. (2023). PLATAFORMA UDS. Retrieved May 18, 2023, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>