



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

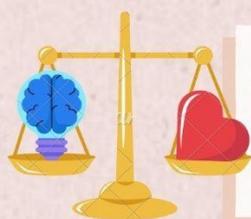
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

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>