

UDS

CUADRO SINOPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO:LUIS
DARINEL OZUNA CINCO.

NOMBRE DEL PROFESOR: TORRES
LÓPEZ ALEJANDRA.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Características de la Inteligencia Emocional

Definición

- Capacidad para reconocer y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás.

Componentes

- Autoconciencia.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

Comunicación Emocional

Definición

- Proceso de expresar y recibir información emocional de manera efectiva.

Elementos Clave

- Expresión verbal y no verbal.
- Escucha activa.
- Retroalimentación constructiva.

Importancia

- Mejora relaciones interpersonales.
- Facilita la resolución de conflictos.

Liderazgo

Definición

- Capacidad de influir y guiar a otros hacia el logro de objetivos.

Estilos de Liderazgo

- Autocrático.
- Democrático.
- Liberal.

Habilidades Clave

- Toma de decisiones.
- Comunicación efectiva.
- Motivación del equipo.
- Resolución de problemas.

Afectos

Definición

- Emociones y sentimientos que influyen en el comportamiento humano.

Tipos de Afectos

- Positivos: alegría, amor, entusiasmo.
- Negativos: tristeza, ira, miedo.

Impacto en la Conducta

- Influencia en la toma de decisiones.
- Afecta el bienestar personal y social.