



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO: MERARI ABIGAIL SANCHEZ ALFARO.**

**NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS.**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA.**

**CUATRIMESTRE:6.**

**FECHA DE ENTREGA:16-JULIO-2024**

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Concepto:

**La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos. En otras palabras, es la habilidad para gestionar bien las emociones para la gente que nos rodea se sienta a gusto a nuestro lado.**

Flexibilidad y adaptabilidad

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

Solidaridad con otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional.

Capacidades para liderar

una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten. Por el contrario busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas.