



Mi Universidad

Infografía.

Nombre del Alumna: Beatriz Adriana Gómez Robrero.

Nombre de Los Temas: Inteligencia Emocional.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del Profesor: Magner Joel Herrera Ordoñez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Parcial: 1er. Parcial.

Cuatrimestre: 6to. Cuatrimestre.

11 de junio de 2024.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Son las relaciones afectivas de forma espontánea que surgen tras recibir un estímulo externo. Las cuales pueden llegar a ser hasta 543 emociones.

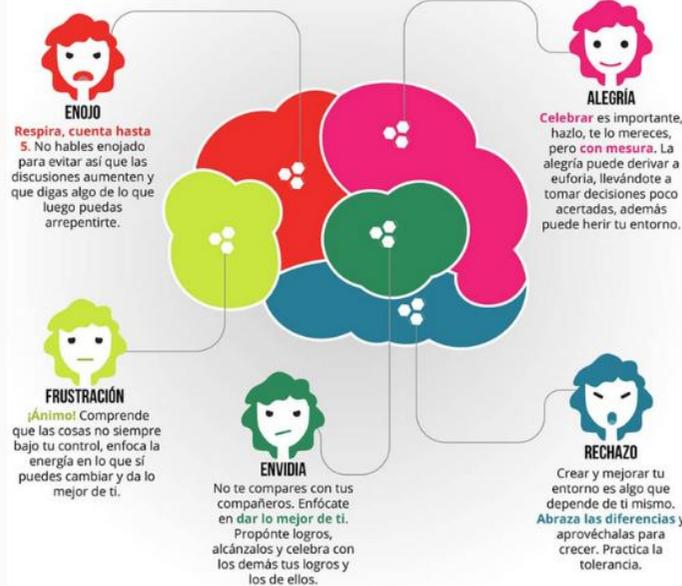
Según Daniel Goleman, demuestra que los líderes más exitosos son aquellos que tienen además un alto coeficiente emocional.



¿CÓMO PUEDO SER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO APRENDER A ENTENDER MIS EMOCIONES



¿QUÉ SIGNIFICA SER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

Sabemos que el conocimiento significa un alto nivel intelectual, lo cual son los factores de éxito en los líderes de hoy.



- **AUTOCONCIENCIA:** Conocimiento de las propias emociones.
- **AUTOREGULACIÓN:** Gestión de las Emociones.
- **MOTIVACIÓN:** Orientación al logro
- **CONCIENCIA SOCIAL:** Empatía y sentir las emociones de los demás.
- **HABILIDADES SOCIALES:** Competencia en la creación y fortalecimiento de las redes sociales



RESUMEN.

Una vez realizada dicha infografía podemos resumir que la inteligencia emocional es la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones de diversas formas, con la finalidad de reducir estrés y ayude a comunicar nuestras ideas de forma efectiva, es el crear empatía con la gente del exterior y con esto lograr tanto el éxito profesional como el personal.

Es el aprender a reconocer y regular lo que sentimos y como lo expresamos hacia lo demás, esto ayuda a conectarnos con los demás y crear mejores relaciones en base a la empatía y a solidaridad, es el aprender a resolver conflictos de forma afectiva y comprensiva, siempre expresando los sentimientos de forma positiva.

Su importancia radica en razonar, planificar y resolver problemas, es el pensar de modo abstracto, comprender ideas complejas, ser más ágiles y rápidos en aprender.

REFERENCIAS.

García-Bullé, S. (2022, 2 noviembre). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? Observatorio / Instituto Para el Futuro de la Educación. Recuperado de: <https://observatorio.tec.mx/educ-news/inteligencia-emocional/#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20inteligencia%20emocional,superar%20desaf%C3%ADos%20y%20aminorar%20conflictos>

Martins, J. (2024, 21 febrero). La importancia de la inteligencia emocional [2024] • Asana. Asana. Recuperado de: [https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills#:~:text=La%20inteligencia%20emocional%20alta%20te,o%20coeficiente%20emocional%20\(EQ\).](https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills#:~:text=La%20inteligencia%20emocional%20alta%20te,o%20coeficiente%20emocional%20(EQ).)