

# CUADRO SINOPTICO



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO:  
AILYN GUADALUPE SANTOS GOMEZ**

**TEMA:  
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**MATERIA:  
DESARROLLO HUMANO,**

**PROFESOR:  
LILIANA GOMEZ VELAZCO**

**LICENCIATURA:  
ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE:  
6TO.**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad para reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás de manera efectiva.

## COMPONENTES

### Autoconciencia emocional:

Conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan.

### Autorregulación emocional:

Conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan.

### Motivación:

Orientación hacia metas con optimismo y persistencia.

### Empatía:

Habilidad para comprender y responder apropiadamente a las emociones de los demás.

## IMPORTANCIA

Mejora de relaciones interpersonales.  
Reducción del estrés y mejora del bienestar emocional. Éxito académico y profesional.

## APLICACIONES

### Entornos educativos:

Mejora del clima escolar, habilidades para la vida.

### Liderazgo y gestión:

Mejora del trabajo en equipo, eficacia en la toma de decisiones.

### Salud mental y bienestar:

Reducción de problemas de salud mental, mejora del autoconcepto.