



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: María Guadalupe Muñoz Rodríguez

Nombre del tema: Inteligencia Emocional

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Lic. Liliana Gómez Velazco

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Inteligencia Emocional
Habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás.

TIPOS

Inteligencia Interpersonal

Es la capacidad que tiene una persona de relacionarse, comunicarse, e interactuar con los demás, entendiendo sus emociones, motivaciones y comportamientos.

Característica

- Intercambiar
- Relacionarse
- Comunicar
- Organizar
- Observar
- Empatizar



Inteligencia Intrapersonal

Hace referencia a la conciencia que tiene un individuo sobre sus propias capacidades y limitaciones.

Características

- Ser introvertido y preferir la soledad al contacto social.
- Ser consciente de sus propias habilidades, debilidades, sentimientos y objetivos.
- Ser capaz de analizar y reflexionar sobre sus procesos mentales y emocionales.
- Tener una autoestima alta y positiva.
- Tener un nivel elevado de autocontrol y gestión emocional.



MODELOS

Mixto

Combina habilidades emocionales con elementos de la personalidad.

De Habilidad

Se centra en el procesamiento emocional de la información obtenida del entorno o de la introspección.

ELEMENTOS CLAVE

- Autoconciencia
- Autorregulación
- Automotivación
- Empatía
- Habilidades sociales

BENEFICIOS

- Reducir tus reacciones viscerales o impulsos.
- Comunicarte en el lugar de trabajo.
- Resolver problemas.
- Forjar relaciones más sólidas.
- Conectar tus emociones.