



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Díaz

Nombre del tema: Inteligencia Emocional

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Liliana Gómez Velazco

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco, Chiapas; junio de 2024.

Características de la inteligencia emocional

Es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás.

La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos.

Adaptabilidad

Integridad

Autocontrol

Valoración adecuada de uno mismo

Innovación

Confiabilidad

Optimismo

Confianza en uno mismo

Iniciativa

Optimismo

Perseverancia

Motivación de logro

Comunicación emocional

La comunicación emocional es aquella que transmite sentimientos, emociones y deseos, y tiene un alto componente de contacto físico.

Pasos que debe seguir para mejorar la conexión emocional en una relación:

- Practicar la escucha activa
- Expresar emociones de manera abierta
- Practicar la comunicación no verbal
- Establecer momentos para conectar
- Buscar apoyo profesional si es necesario

Liderazgo

Conjunto de habilidades directivas que un individuo tiene para influir en la forma de pensar y actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado, haciendo que este equipo desarrolle entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos.

Afectos

Es una emoción que puede ser positiva o negativa, dado que a veces también se asocia con los celos o el odio. Generalmente la consideramos en su versión agradable, como una emoción positiva experimentada por una persona hacia alguien o algo.

