Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Erika Mateo Altunar

Nombre del Tema: Inteligencia Emocional

Parcial: 6

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Liliana Gómez Velazco

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6°

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de percibir, procesar y expresar las emociones propias y las de los demás.

Autoconocimiento emocional → Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones como nos influye.

Autocontrol emocional → Nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ello ciegamente.

automotivación → Enfocar las emociones hacia objetivos y metas que nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos.

Empatía → Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal.

Relaciones interpersonales o habilidades sociales → Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal o incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral.

Se divide en dos áreas

- **Inteligencia intrapersonal** — Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, reconocer nuestros sentimientos y usarlos como guía en la conducta.
- **Inteligencia interpersonal** — Capacidad de comprender a los demás y de relacionarse adecuadamente.