



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: IRVIN PATRICIO GORDILLO GARCÍA

GRADO: 6to A

**CARRERA: MEDICINA VETERINARIA Y
ZOOTECNISTA**

**TAREA: SUPER NOTA “INTELIGENCIA
EMOCIONAL”**

**PROFESORA: ETI JOSEFINA ARREOLA
RODRIGUEZ**

05/07/2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL

"Puedo mejorar y tú también."

¿QUÉ ES?

Es la capacidad que tiene una persona para reconocer, gestionar y comprender sus emociones para actuar de una manera buena y coherente



BENEFICIOS DE UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1- Mejora las relaciones interpersonales
- 2- Reduce el estrés y la ansiedad
- 3- Mejora la comunicación
- 4- Mayor capacidad de liderazgo
- 5- Mayor bienestar emocional y mental



CARACTERÍSTICAS

Son las principales con las que cuenta:

- Autoconciencia
- Autorregulación
- Motivación
- Empatía
- Habilidades sociales



UNA PERSONA CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL SE DESTACA POR:

- 1- Escogen cual peleas dar
- 2- Permanecen en calma bajo presión

- 3- Resuelven conflictos de manera efectiva
- 4- Son empáticos con los colegas



BIBLIOGRAFIA

- https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional
- <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>
- <https://concepto.de/inteligencia-emocional/>
- <https://ciencia.unam.mx/leer/1504/-por-que-es-importante-la-inteligencia-emocional->