



UDS

DESARROLLO HUMANO

SUPERNOTA: INTELIGENCIA EMOCIONAL

MVZ: ETI JOSEFINA ARREOLA RODRIGUEZ

6TO CUATRIMESTRE

GRUPO: "A"

**NOMBRE DEL ALUMNO: ALBERTO JARED
OVIEDO ALONSO**

05/07/2025

INTELIGENCIA

EMOCIONAL



¿QUE ES?

Es la capacidad de percibir, entender, manejar y regular las emociones propias y las de los demás de manera efectiva. Este concepto fue popularizado por Daniel Goleman en 1995.



Beneficios

La inteligencia emocional ofrece diversos beneficios, los cuales son:

- Mejora las relaciones interpersonales.
- Reduce el estrés y ansiedad.
- Mejora comunicación.
- Mayor capacidad de liderazgo.
- Mayor bienestar emocional y mental.



Componentes principales

La inteligencia emocional se compone de cinco áreas claves las cuales son:

- **Autoconciencia:** Capacidad para reconocer y comprender las propias emociones y su impacto en los pensamientos y comportamientos.
- **Autoconciencia:** Capacidad para reconocer y comprender las propias emociones y su impacto en los pensamientos y comportamientos.
- **Autoregulación:** Capacidad para controlar o redirigir emociones impulsivas y adaptarse a circunstancias cambiantes.
- **Motivación:** Tendencia a perseguir metas con energía y persistencia, impulsada por la pasión más que por recompensas externas.



- **Empatía:** Capacidad para comprender las emociones de los demás, ponerse en su lugar y responder adecuadamente.
- **Habilidades sociales:** Capacidad para gestionar relaciones, influir, comunicarse claramente y resolver conflictos.



Bibliografía:

- <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>
- <https://concepto.de/inteligencia-emocional/>
- <https://www.psicoadactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional/>
- <https://psicologiaysalud.com.es/emotional-intelligence/>