



SUPER NOTA “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

FLORES VARGAS BELEN

MVZ. Arreola Rodríguez Ety Josefina

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Veterinaria y Zootecnia

Desarrollo humano

Tapachula Chiapas, 05 de julio del 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como la de reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás.



COMPONENTES



AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL:

Reconocer y entender nuestras propias emociones y su impacto en nuestro comportamiento.



AUTORREGULACIÓN:

Capacidad de controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo negativos, y de pensar antes de actuar.



MOTIVACIÓN: Pasión por el trabajo que va más allá del dinero o el estatus, y tendencia a perseguir objetivos con energía y persistencia.



EMPATÍA:

Comprender las emociones, necesidades y preocupaciones de los demás; ponerse en su lugar.



SOCIABILIDAD: Saber gestionar relaciones, inspirar a otros, influir, comunicar y resolver conflictos de manera efectiva.

BENEFICIOS

- Mejora las relaciones interpersonales
- Aumenta el rendimiento en el trabajo o los estudios
- Reduce el estrés y mejora el bienestar general
- Ayuda a tomar mejores decisiones
- Fomenta el liderazgo y la colaboración



¿SE PUEDE DESARROLLAR?

Sí; a través de prácticas como la autorreflexión, la meditación, la escucha activa, la educación emocional y el feedback constructivo, se puede entrenar y mejorar a lo largo del tiempo



BIBLIOGRAFIA

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/>

<https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>

<https://observatorio.tec.mx/inteligencia-emocional/#:~:text=La%20importancia%20de%20gestionar%20las,bases%20para%20una%20comunicaci%C3%B3n%20efectiva.>