



Inteligencia Emocional

GARCÍA GONZÁLEZ VALERIA ANGÉLICA

MVZ Ety Josefina Arreola Rodriguez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura Veterinaria y Zootecnia

Desarrollo humano

Tapachula, Chiapas a 05 de Julio del 2025.

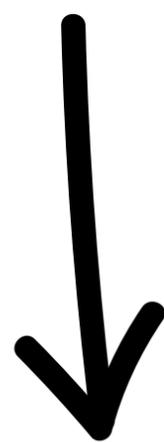
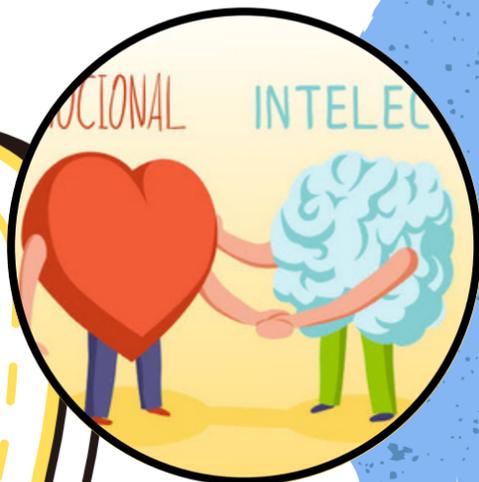


INTELIGENCIA EMOCIONAL

D Humano

1.- COMPONENTES

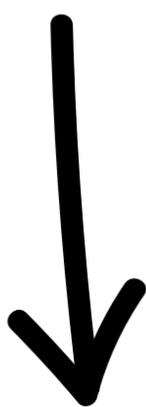
1. **Conciencia Emocional:** Capacidad de reconocer y comprender propias y de los demás.
2. **Regulación Emocional:** Capacidad de controlar y gestionar las propias emociones y respuestas emocionales.
3. **Motivación:** Capacidad de utilizar las emociones para motivarse y alcanzar objetivos.
4. **Empatía:** La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás.
5. **Habilidades Sociales:** La capacidad de comunicarse efectivamente y establecer relaciones saludables.



BENEFICIOS

2.-

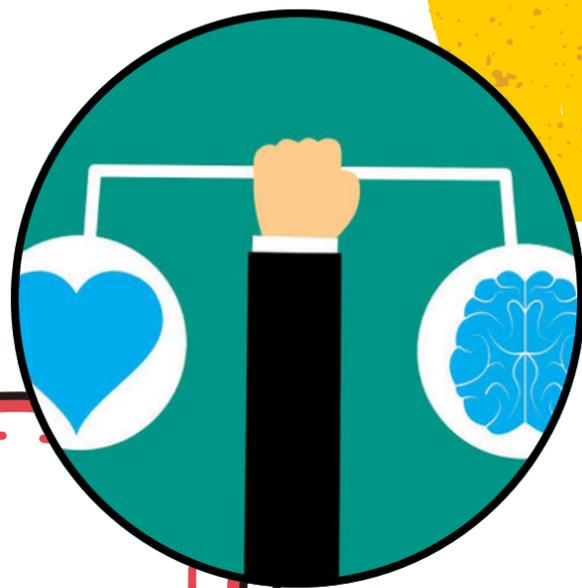
1. **Mejora de las Relaciones:** Establecer relaciones más saludables y significativas.
2. **Toma de Decisiones Informadas:** tomar decisiones más informadas y efectivas.
3. **Manejo del Estrés:** Manejar el estrés y las emociones negativas de manera más efectiva.
4. **Mejora de la Salud Mental:** Prevenir problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.



3.-

DESARROLLO

1. **Autoconocimiento:** Es fundamental para desarrollar
2. **Práctica de la Empatía:** Ayuda a desarrollar la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás.
3. **Desarrollo de Habilidades Sociales:** Ayuda a comunicarse efectivamente y establecer relaciones saludables.
4. **Manejo del Estrés:** Ayudar a la capacidad de controlar y gestionar las propias emociones y respuestas emocionales.



Fuentes

<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

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

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