



# **Supernota**

**LUISANA ARÉVALO CRUZ**

**Ety Arreola**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Medicina veterinaria y zootecnia**

**Desarrollo Humano**

**Tapachula, chiapas**

**Sábado 5 de julio**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

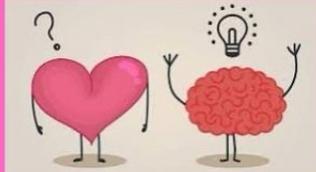


Habilidad de reconocer, comprender y gestionar tanto las propias emociones como las de los demás.

**La inteligencia emocional se compone de cinco habilidades.**

## Autoconciencia

Reconocer las propias emociones y entender cómo afectan el comportamiento.



## Autorregulación

Gestionar las emociones de manera efectiva, evitando reacciones impulsivas.



## Motivación

Utilizar las emociones para alcanzar metas y superar obstáculos.



## Empatía

Comprender las emociones de los demás y ponerse en su lugar.



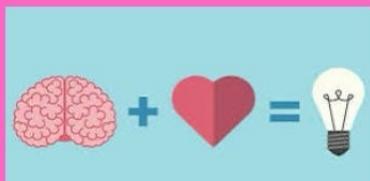
## Habilidades Sociales

Manejar las relaciones interpersonales de manera efectiva, incluyendo la comunicación y la resolución de conflictos.

## Beneficios de la Inteligencia Emocional

### Mejora las relaciones interpersonales

Permite construir vínculos más fuertes y saludables.



### Reduce el estrés y la ansiedad

Ayuda a manejar las emociones negativas y a afrontar situaciones difíciles.

### Fomenta el bienestar general

Contribuye a una mayor satisfacción personal y a una vida más equilibrada.



La inteligencia emocional es una habilidad que se puede desarrollar a lo largo de la vida, a través de la práctica y la autoevaluación.