



Supernota

LUISANA ARÉVALO CRUZ

Ety Arreola

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Medicina veterinaria y zootecnia

Desarrollo Humano

Tapachula, chiapas

Sábado 5 de julio

INTELIGENCIA EMOCIONAL

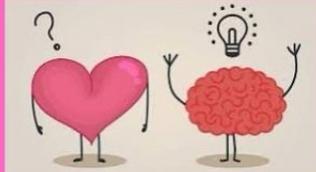


Habilidad de reconocer, comprender y gestionar tanto las propias emociones como las de los demás.

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.



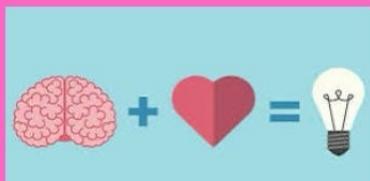
Habilidades Sociales

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.