



## **Super Nota**

**Al.o. Jared Gonzalez Navarro**

**m.v.z. Arreola Rodríguez Ety Josefina**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Medicina Veterinaria y Zootecnia**

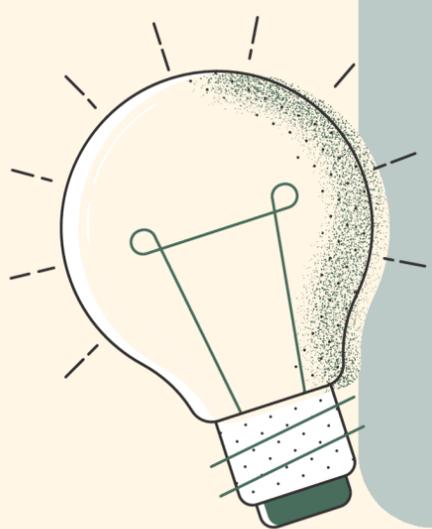
**Desarrollo Humano**

**Tapachula, Chiapas 4 de Julio del  
2025**

# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## ¿ QUE ES ?

La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer, entender, manejar y utilizar nuestras emociones de forma positiva para aliviar el estrés, comunicarnos de manera efectiva, empatizar con los demás, superar desafíos y resolver conflictos.



## COMPONENTES PRINCIPALES

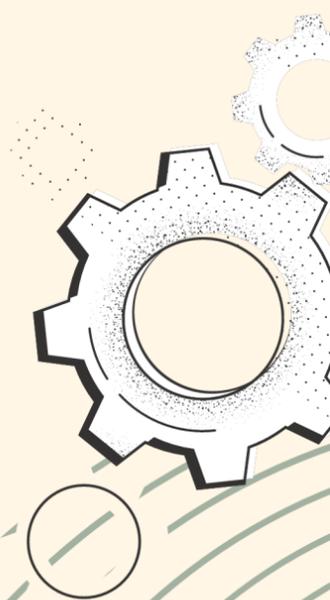
**AUTOCONCIENCIA:** Reconocer nuestras emociones y cómo afectan nuestros pensamientos y comportamiento.

**AUTORREGULACION:** manejar las emociones de forma saludable y controlada.

**MOTIVACION:** usar las emociones para alcanzar metas personales.

**EMPATIA:** comprender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás.

**HABILIDADES SOCIALES :** manejar las relaciones y saber interactuar con los demás eficazmente.



## ALGUNOS EJEMPLOS

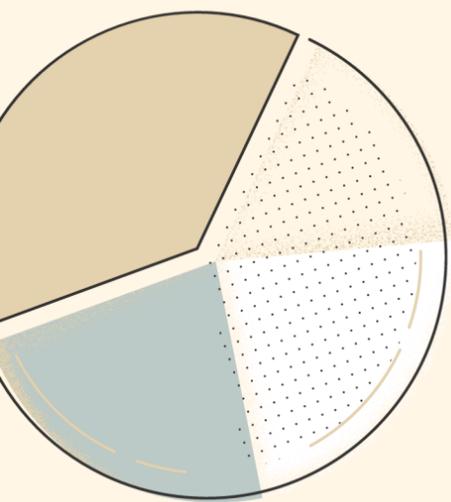
**AUTOCONCIENCIA:** Ejemplo: Saber que estás irritable por falta de sueño.

**AUTORREGULACION:** Ejemplo: No explotar en una discusión, sino respirar y responder con calma.

**MOTIVACION:** Ejemplo: Sentir pasión por lo que haces y superar obstáculos con entusiasmo.

**EMPATIA:** Ejemplo: Detectar que un amigo está triste aunque no lo diga.

**HABILIDADES SOCIALES:** Ejemplo: Resolver conflictos de forma respetuosa y asertiva.



## ¿PORQUE ES IMPORTANTE ?

porque permite entender y manejar tanto las propias emociones como las de los demás, lo que facilita la construcción de relaciones saludables, la toma de decisiones efectivas y la gestión del estrés. Además, ayuda a superar patrones negativos y a alcanzar metas, tanto personales como profesionales.



[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=porque+es+importante+la+inteligencia+emocional&sca_esv=93b16acae32a425f&rlz=1C1CHZN_enMX1099MX1099&sxsrf=AE3TifOTuZQ_cc9UFBa4Vgtm9DbzBGX00Q%3A1751684731558&ei=e5ZoaLntlaj4kPIPncKdqAs&oq=Porque+es+importante+&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiFVBvcnF1ZSBlcyBpbXBvcnRhbnRlICoCCAAyChAAGIAEGEMYigUyChAAGIAEGEMYigUyChAAGIAEGEMYigUyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAAQyChAAGIAEGEMYigVI52FQ5w1YmE1wA3gBkAEAmAHHAqABpyOqAQkwLjEyLjEwLjG4AQHIAQD4AQGYAhqgAtUkqAIUwgIHECMYJxjqAsICDRauGNEDGMcBGCCy6gLCAGcQLhgnGOoCwgINECMY8AUyGAAQYjxiKBcICBBajGCfCAhAQlxjwBRiABBgnGMkCGloFwglK YAQHCAhAQLhgDGLQCGOoCGI8B2AEBwglNECMY8AUyGAAQYjxiKBcICBBajGCfCAhAQlxjwBRiABBgnGMkCGloFwglK EC4YgAAQYQxiKBcICCAAGIAEGLEDGIMBwglQEC4YgAAQY0QMYQxjHARiKBcICCBauGIAEGLEDwglIEAAyGAAQYsQPCAg4QLhiABBixAxjRaxjHAcICDRAAGIAEGLEDGEMYigXCAGsQABiABBixAxikBcICBxAAGKkGGB7CagYQABgWGB6YAxHxB eKGLJ7KZNCzugYGCAEQARgKkgcJMy4xMS4xMS4xoAe1tQGyBwkwLjExLjExLjG4B7gkwgcGMi0yMy4zyAeZAQ&scliclient=gws-wiz-serp)

q=porque+es+importante+la+inteligencia+emocional&sca\_esv=93b16acae32a425f&rlz=1C1CHZN\_enMX1099MX1099&sxsrf=AE3TifOTuZQ\_cc9UFBa4Vgtm9DbzBGX00Q%3A1751684731558&ei=e5ZoaLntlaj4kPIPncKdqAs&oq=Porque+es+importante+&gs\_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiFVBvcnF1ZSBlcyBpbXBvcnRhbnRlICoCCAAyChAAGIAEGEMYigUyChAAGIAEGEMYigUyChAAGIAEGEMYigUyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAAQyChAAGIAEGEMYigVI52FQ5w1YmE1wA3gBkAEAmAHHAqABpyOqAQkwLjEyLjEwLjG4AQHIAQD4AQGYAhqgAtUkqAIUwgIHECMYJxjqAsICDRauGNEDGMcBGCCy6gLCAGcQLhgnGOoCwgINECMY8AUyGAAQYjxiKBcICBBajGCfCAhAQlxjwBRiABBgnGMkCGloFwglK YAQHCAhAQLhgDGLQCGOoCGI8B2AEBwglNECMY8AUyGAAQYjxiKBcICBBajGCfCAhAQlxjwBRiABBgnGMkCGloFwglK EC4YgAAQYQxiKBcICCAAGIAEGLEDGIMBwglQEC4YgAAQY0QMYQxjHARiKBcICCBauGIAEGLEDwglIEAAyGAAQYsQPCAg4QLhiABBixAxjRaxjHAcICDRAAGIAEGLEDGEMYigXCAGsQABiABBixAxikBcICBxAAGKkGGB7CagYQABgWGB6YAxHxB eKGLJ7KZNCzugYGCAEQARgKkgcJMy4xMS4xMS4xoAe1tQGyBwkwLjExLjExLjG4B7gkwgcGMi0yMy4zyAeZAQ&scliclient=gws-wiz-serp