



SUPER NOTA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

HERNANDEZ SOLORIO JOSE JULIAN

M.V. Z ETI JOSEFINA ARREOLA RODRIGUEZ

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura Medicina Veterinaria y Zootecnia

DESARROLLO HUMANO

Tapachula, Chiapas 05 de julio del 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL



QUE ES?

es la capacidad que tiene una persona para reconocer, entender, manejar y expresar adecuadamente sus propias emociones, así como para reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás.

COMPONENTES PRINCIPALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los principales componentes de la inteligencia emocional, según diversos modelos, son la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.



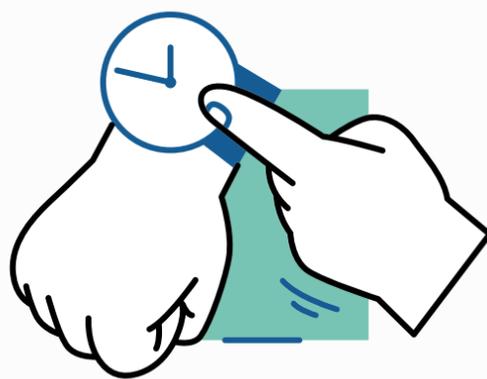
¿PARA QUÉ SIRVE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



- Mejora las relaciones personales y laborales.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Aumenta el rendimiento en el trabajo y en los estudios.
- Favorece la toma de decisiones conscientes.
- Fortalece el liderazgo y el trabajo en equipo.

EJEMPLO PRÁCTICO

Una persona con inteligencia emocional no responde con enojo inmediato cuando alguien le grita. En lugar de eso, respira profundo, analiza la situación y responde con calma.



EN RESUMEN

La inteligencia emocional es clave para el éxito personal, académico, profesional y social.



BIOGRAFIA

https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional

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