



UDS

Mi Universidad

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

Richard Jared Cruz
Ochoa

Ety Josefina Arreola

Desarrollo Humano

Tapachula Chis

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

4/07/25

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y usar adecuadamente nuestras emociones y las de los demás.

AUTOCONCIENCIA

Es la habilidad de reconocer nuestras emociones, entender de dónde vienen y cómo influyen en nuestro comportamiento.



AUTORREGULACION

Implica controlar las emociones impulsivas, actuar con reflexión y encontrar maneras saludables de responder ante las dificultades.

MOTIVACION

Utilizar las emociones como motor para alcanzar objetivos, mantenernos enfocados y comprometidos con nuestras metas.



EMPATIA

Entender y compartir los sentimientos de otras personas. No se trata solo de "sentir con el otro", sino de usar esa comprensión para actuar positivamente.

BENEFICIOS

Mejora la salud mental y emocional.

Fortalece las relaciones personales y laborales.

Favorece el liderazgo y la toma de decisiones.

Reduce el estrés y la ansiedad.
Aumenta la capacidad de adaptación al cambio.

Favorece el trabajo en equipo y la cooperación.

