



SUPER NOTA: “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

GALLARDO TEJEDA FRIDA CLARISA

M.V.Z. Arreola Rodríguez Ety Josefina

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Veterinaria y Zootecnia

Desarrollo Humano

Tapachula, Chiapas

05 de Julio del 2025

INTELIGENCIA

EMOCIONAL



DEFINICIÓN

Habilidad de comprender, utilizar y controlar nuestras propias emociones, así como de reconocer y responder a las emociones de los demás.

COMPONENTES

- ° Autoconciencia: capacidad de reconocer y comprender las propias emociones.
- ° Autorregulación: capacidad de controlar y gestionar las propias emociones y comportamientos.
- ° Motivación; utilizar las emociones para alcanzar objetivos.

COMPONENTES

- ° Empatía: capacidad de reconocer y comprender las emociones de los demás.
- ° Habilidades sociales: capacidad de comunicarse efectivamente y construir relaciones saludables.

BENEFICIOS

- ° Mejora las relaciones.
- ° Mejora la comunicación.
- ° Reducción del estrés.
- ° Mejora la toma de decisiones.
- ° Mejora la salud mental.

¿CÓMO APLICARLA?

- Educación: puede ser enseñada en escuelas para ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades sociales.
- Trabajo: para mejorar la comunicación y colaboración entre empleados.
- Relaciones personales: comprender a las demás personas y mejorar la comunicación.



BIBLIOGRAFÍA

- <https://concepto.de/inteligencia-emocional/>
- <https://ciencia.unam.mx/leer/1504/-por-que-es-importante-la-inteligencia-emocional->
- <https://www.gob.mx/conapo/articulos/sabes-que-es-la-inteligencia-emocional-este-sabado-en-el-programa-de-radio-zona-libre-platicaremos-sobre-sus-beneficios-sintonizanos>