

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



Margarita Escobar Cruz

Docente: Mvz Ety Josefina Arreola

Materia: Desarrollo humano

Licenciatura en medicina veterinaria y zootecnia

inteligencia **EMOCIONAL**

¿QUÉ ES?

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, entender, manejar y utilizar nuestras emociones de manera positiva. También implica comprender las emociones de los demás y responder a ellas con empatía y habilidad.



¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



- Autoconciencia: Reconocer tus emociones y cómo estas afectan tus pensamientos y comportamientos.
- Autorregulación: Controlar las emociones impulsivas y comportamientos.
- Motivación: Utilizar las emociones para alcanzar metas.
- Empatía: Entender los sentimientos de los demás y responder adecuadamente.
- Habilidades sociales: Construir y mantener relaciones saludables.

1. En la escuela: Los estudiantes con IE desarrollada manejan mejor el estrés, se relacionan mejor con compañeros y suelen tener un rendimiento más alto.
2. En el trabajo: Las personas emocionalmente inteligentes son mejores líderes, resuelven conflictos con mayor eficacia.
3. En la vida personal: Mejora la comunicación, fortalece relaciones y permite manejar mejor las crisis y los cambios.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



¿CÓMO SE PUEDE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



- Practica la autoobservación: ¿Qué sientes y por qué?
- Aprende a respirar antes de reaccionar impulsivamente.
- Escucha de forma activa y con empatía.
- Busca feedback sincero sobre cómo manejas tus emociones.
- Trabaja en tu capacidad de perdonar, soltar el rencor y regular el estrés.

BIBLIOGRAFIA:

https://www.google.com/search?gs_ssp=eJzj4tLP1TcwqczqEoxYPQSy8wrSc3JTE_NS85MVEjNzU_OzM9LzAEA18EMjQ&q=inteligencia+emocional&oq=inteligencia+emc&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqDwgBEC4YChjUAhixAxiABDIGCAAQRRg5Mg8IARAUgAoY1AIYsQMYgAQyDagCEAAyChixAxiABDIJCAMQABgKGIAEMgkIBBAAGAoYgAQyCQgFEAAyChiABDIJCAYQABgKGIAEMgkIBxAAGAoYgAQyCQgIEAAyChiABNIBCTc2MTJqMGoxNagCDLACAFefv7UjADGOKcw&sourceid=chrome&ie=UTF-8

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/>

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