



ACTIVIDAD: SUPER NOTA

ANTONIO CRUZ BAUTISTA

MVZ. ETY ARREOLA

DESARROLLO HUMANO

LIC. EN MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

CUATRIMESTRE N°6

GRUPO A

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

TAPACHULA, CHIAPAS

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUE ES?

- La inteligencia emocional (IE) es la capacidad que tiene una persona para reconocer, comprender, manejar y expresar adecuadamente sus propias emociones, así como identificar, interpretar y responder a las emociones de los demás.

COMPONENTES CLAVE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- AUTOCONCIENCIA,AUTOREGULACION, MOTIVACION,EMPATIA ,HABILIDADES SOCIALES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional influye en todos los aspectos de la vida:

- ✓ En la vida personal:
 - Mejora las relaciones familiares y de pareja.
 - Ayuda a resolver conflictos sin violencia.
 - Reduce el estrés y mejora el bienestar emocional.
- ✓ En la educación:
 - Alumnos con alta IE aprenden a manejar la frustración y se relacionan mejor.
 - Potencia la autoestima, la motivación y el rendimiento académico.

¿QUÉ PASA SI NO SE DESARROLLA?

Una baja inteligencia emocional puede llevar a:

- Reacciones impulsivas o agresivas.
- Dificultades en las relaciones sociales.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Problemas de ansiedad, estrés o depresión.

SE PUEDE ENTRENAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

¡Sí! A diferencia del coeficiente intelectual, la inteligencia emocional se puede desarrollar a lo largo de la vida con práctica y conciencia.

- ◆ Estrategias para mejorarla:
 - Practicar la autoobservación emocional.
 - Realizar ejercicios de respiración y relajación para manejar el estrés.
 - Leer libros o ver películas que estimulen la empatía.
 - Escuchar activamente sin interrumpir.
 - Participar en talleres o cursos de desarrollo personal.

LINKOGRAFIA

[inteligencia emocional - Buscar con Google](#)

[Cómo desarrollar la inteligencia emocional - Fundación barco Ayla](#)

[¿Qué es la Inteligencia Emocional?](#)