



Licenciatura en Medicina Veterinaria Y Zootecnia

Reyna González David Antonio

Desarrollo Humano.

Super nota “Inteligencia Emocional”

MVZ. Arreola Rodríguez Eti Josefina

“6 °. A”

Sábado 05 de julio del 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL



La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y utilizar las emociones propias y las de los demás. Esta habilidad es fundamental tanto en la vida personal como profesional, ya que influye directamente en cómo enfrentamos el estrés, cómo nos comunicamos y cómo nos relacionamos socialmente.

Que beneficios nos puede aportar?

1. Mejora la salud mental y emocional
2. Favorece las relaciones interpersonales
3. Reduce el estrés y la ansiedad
4. Potencia la comunicación efectiva



Componentes de la inteligencia emocional

AUTOCONCIENCIA

Entender nuestras propias emociones y cómo influyen en nuestra conducta.



MOTIVACION

Usar las emociones para mantenernos enfocados en nuestras metas y comprometidos.

AUTOREGULACION

Controlar nuestras emociones, evitando reacciones impulsivas y actuando de forma constructiva.



EMPATIA

Comprender emocionalmente a los demás, ponerse en su lugar y actuar en consecuencia.

HABILIDADES SOCIALES

Relacionarse con los demás de manera saludable, resolviendo conflictos y fortaleciendo vínculos.

BIBLIOGRAFÍAS:

<https://manuelcassinello.com/blog/inteligencia-emocional-beneficios/>