



UNIDAD 3. Elaborar un mapa conceptual sobre la diferencia de sentimientos y emociones

Alumna:

ANDRES GUTIERREZ JENNIFER ALONDRA

Docente:

MVZ. Arreola Rodríguez Eti Josefina

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura:

Licenciatura Medicina Veterinaria y Zootecnia

M.V.Z.

Materia:

DESARROLLO HUMANO

Fecha de entrega:

05 de Julio del 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTO-CONCIENCIA



Ser conscientes de lo que sentimos y de cómo nos afecta.

AUTO-REGULACIÓN



Capacidad de manejar las emociones propias.

EMPATÍA



Saber ponernos en el lugar de las otras personas.

AUTO-MOTIVACIÓN



A través de la focalización en nuestras metas y no en las dificultades.

HABILIDADES SOCIALES



Capacidad de comunicación estableciendo relaciones amigables.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Mejora las **relaciones interpersonales**.
- Ayuda a tomar **mejores decisiones** bajo presión.
- Disminuye el **estrés** y la **ansiedad**.
- Favorece la **empatía** y la **tolerancia**.
- Es esencial para el **liderazgo**, el **trabajo en equipo** y la **educación emocional**.

EJEMPLO EN LA VIDA DIARIA

En el aula: Un maestro que reconoce la ansiedad de un estudiante antes de un examen y le ofrece apoyo.

“La **inteligencia emocional** no solo mejora nuestras relaciones y rendimiento, sino que también es clave para nuestra **salud mental** y **bienestar integral**.”