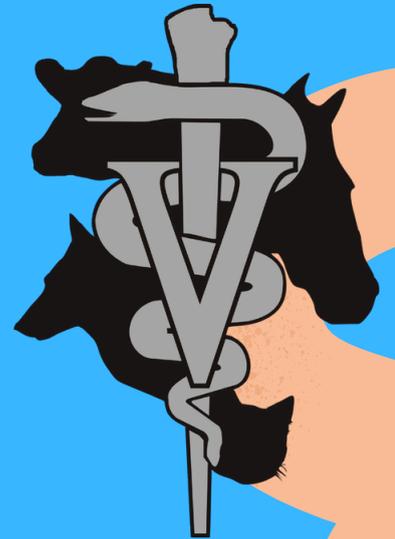




**UNIVERSIDAD
DEL SURESTE**



SUPER NOTA

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

**NOMBRE DEL DOCENTE:
ETY JOSEFINA ARREOLA
RODIGREZ**

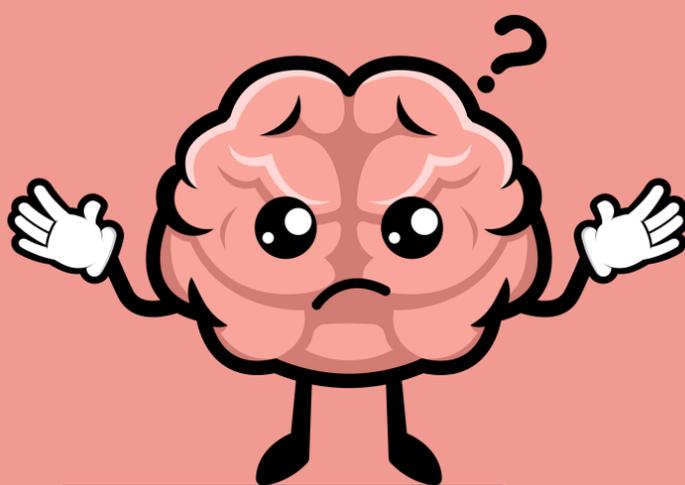
**NOMBRE DEL ALUMNO: HECTOR
ANTONIO FLORES SANCHEZ**

4 DE JULIO DEL 2025

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

QUE ES?

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, entender, manejar y utilizar las emociones propias y ajenas de manera positiva para comunicarse eficazmente, reducir el estrés, resolver conflictos, empatizar y superar desafíos.



COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Autoconciencia

- Conocer y comprender tus propias emociones.

Autorregulación

- Controlar tus impulsos y reacciones.

Motivación

- Tener iniciativa, perseverancia y objetivos claros.

Empatía

- Comprender los sentimientos de los demás.

Habilidades sociales

- Comunicarse con claridad, resolver conflictos y trabajar en equipo.

¿Cómo puedo mejorar mi Inteligencia Emocional (IE)?

evaleria_sabater_psicologia

HABILIDADES SOCIALES

La inteligencia emocional tiene como piedra angular habilidades como la asertividad, la comunicación emocional, la resolución de problemas, la empatía, el trabajo en equipo, etc.

AUTOCONCIENCIA

Toma conciencia de tus conductas y reacciones emocionales. Lleva un diario si lo necesitas. Recuerda que eres responsable de ti mismo

MENTE ABIERTA

Reflexiona, no des las cosas por sentadas. Sé crítico, paciente y observador/a. Desarrolla una mentalidad de crecimiento, sé curioso/a, atento/a a lo que te envuelve.

MOTIVACIÓN

Clarifica aquello que te es significativo y valioso. Solo entonces te sentirás motivado/a. Adopta una actitud positiva, paciente y orientada a las soluciones

ESCUCHA ACTIVA

Escucha a los demás, empatizando con aquello que sienten. No juzgues, no escuches para responder, escucha para comprender y poder llegar a acuerdos más satisfactorios.

NOMBRA Y RECONOCE

Aprende a dar nombre a lo que sientes. Sintoniza con tu cuerpo, sin reprimir sensaciones y emociones. Asimismo, no dudes en procurar reconocer lo que sienten los demás. Mira a los ojos, atiende el lenguaje no verbal

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Mejora las relaciones personales y laborales.
- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Favorece la toma de decisiones consciente.
- Aumenta la autoestima y el bienestar.
- Mejora el liderazgo y trabajo en equipo.

CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Toma de conciencia a través de nuevos principios y conocimientos.
- Manejo de técnicas de control y expresión emocional.
- Desarrollo del entusiasmo y la motivación.
- Comprensión de los sentimientos ajenos (Empatía)
- Habilidad para la influencia y la persuasión (Liderazgo)
- Equilibrio somático.

www.inteligencia-emocional.org

¿CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- Reflexiona sobre tus emociones (llevar un diario emocional)
- Escucha activamente a los demás
- Controla tus reacciones impulsivas
- Pide retroalimentación emocional
- Lee libros o toma cursos sobre IE

INFOGRAFIA

[HTTPS://CONCEPTO.DE/INTELIGENCIA-EMOCIONAL/](https://concepto.de/inteligencia-emocional/)

**[HTTPS://LAMENTEESMARAVILLOSA.COM/COMPONENTES-DE-LA-
INTELIGENCIA-EMOCIONAL/](https://lamenteesmaravillosa.com/componentes-de-la-inteligencia-emocional/)**