



Arreola González Jesús Reveriano

Arreola Rodriguez Ety Josefina

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura Veterinaria y Zootecnia

Desarrollo Humano

Tapachula, Chiapas

5 de julio del 2025

6 CLAVES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



1

AUTO-CONCIENCIA

Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos, entender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, y así poder tomar decisiones más conscientes.



2

AUTO-REGULACIÓN

Es la capacidad para controlar nuestros propios pensamientos, emociones y comportamientos. Es un proceso importante para lograr metas y mantener relaciones saludables.



3

AUTO-MOTIVACIÓN

La capacidad de motivarse a sí mismo sin depender de estímulos externos. Con ella logramos mantener una actitud positiva frente a los desafíos.



4

EMPATÍA

Al ser empáticos, podemos construir relaciones más fuertes y saludables, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva.



5

HABILIDAD SOCIAL

Es la capacidad de interactuar efectivamente con otras personas en diferentes situaciones sociales.



6

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es el proceso de encontrar soluciones pacíficas y mutuamente aceptables para problemas y desacuerdos en nuestras relaciones.

