



PASIÓN POR EDUCAR

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

**LICENCIATURA EN MEDICINA VETERINARIA
Y ZOOTECNIA**

DESARROLLO HUMANO

**SUPER NOTAL:
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

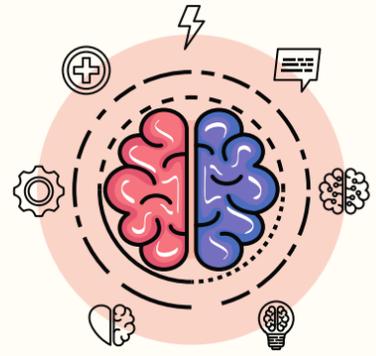
MVZ. ETY JOSEFINA ARREOLA RODRÍGUEZ

ALUMNA: KRISTELL MICHELLE MALDONADO CUÉ

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

Es la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones, así como de reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás.



COMPONENTES PRINCIPALES

AUTOCONCIENCIA
AUTOREGULACIÓN
AUTOCONOCIMIENTO
MOTIVACIÓN
EMPATÍA
HABILIDADES SOCIALES

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Mejorar la salud mental y reducir el estrés.
- Fomentar relaciones personales y profesionales sanas.
- Tomar mejores decisiones.
- Incrementar el rendimiento académico o laboral.
- Desarrollar liderazgo y trabajo en equipo.



EJEMPLOS:

- **ESCUCHAR** ACTIVAMENTE A UN AMIGO SIN INTERRUPIR NI JUZGAR.
- **MANTENER LA CALMA DURANTE UNA DISCUSIÓN** Y BUSCAR SOLUCIONES.
- **SABER PEDIR AYUDA** CUANDO ESTÁS ABRUMADO.

APLICACIONES EN LA VIDA

- **EDUCACIÓN:** MEJORA LA CONVIVENCIA ESCOLAR, REDUCE EL BULLYING, FAVORECE EL APRENDIZAJE.
- **TRABAJO:** LOS LÍDERES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES GENERAN EQUIPOS MÁS COLABORATIVOS Y PRODUCTIVOS.
- **SALUD MENTAL:** FAVORECE LA RESILIENCIA, REDUCE LA ANSIEDAD Y MEJORA LA AUTOESTIMA.
- **RELACIONES PERSONALES:** AYUDA A RESOLVER CONFLICTOS Y TENER RELACIONES MÁS SANAS Y EMPÁTICAS.

LINKOGRAFÍA

- **Fernández-Berrocal, P. et Extremera, N. (2005).** La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde la psicología. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*.
- **Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)**
- **Cursos y publicaciones sobre inteligencia emocional en contextos educativos.**
- **<https://www.unam.mx>**