



SUPER NOTA "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

José Ernesto Reyna González

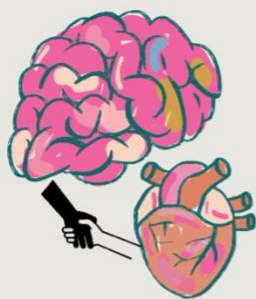
MVZ Ety Josefina Arreola Rodriguez

Desarrollo Humano

Sexto cuatrimestre grupo Único

Universidad del Sureste

Tapachula Chiapas a 05 Julio



INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la capacidad de reconocer, comprender, manejar y expresar las emociones, propias y de demás
Influye en cómo nos relacionamos, tomamos decisiones y enfrentamos situaciones.

COMPONENTES CLAVE

Autonciencia Emocional

Reconocer y entender nuestras emociones



Autorregulación

Tener la capacidad de pensar antes de actuar.



Motivación Interna

Dirigir las emociones hacia las meta.



Habilidades sociales

Las relaciones interpersonales son clave para el desarrollo personal y profesional.



Empatía

Entender y saber cómo se siente la otra persona.



OTRAS CUALIDADES ASOCIADAS

- Tolerancia a la frustración
- Capacidad de perdonar
- Autoestima sana
- Escucha activa
- Manejo del estrés
- Asertividad



BIBLIOGRAFÍAS

<https://www.rededuca.net/blog/atencion-temprana/componentes-inteligencia-emocional>

<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>