

**TEMA CENTRAL:
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**ELABORO:
PALOMEQUE LÓPEZ CARLO
RAMIRO**

**FECHA:
5 DE JULIO DEL 2025**

**ESCUELA:
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CARRERA:**

**MEDICINA VETERINARIA Y
ZOOTECNIA**

**ASIGNATURA:
DESARROLLO HUMANO
DOCENTE:**

**M.V.Z. ETY JOSEFINA
ARREOLA RODRIGUEZ**

SEMESTRE: 6 A

INTELIGENCIA EMOCIONAL



QUE ES?????

La inteligencia emocional (IE) es la habilidad para reconocer, entender y manejar las emociones propias y las de los demás, según el Instituto Europeo de Posgrado.



Autorregulación

Reconocer y comprender tus propias emociones, incluyendo sus causas y efectos en tu comportamiento.



Motivación

Utilizar tus emociones para alcanzar tus metas y mantener una actitud positiva, incluso ante la adversidad.



Empatía

Comprender las emociones de los demás, poniéndote en su lugar y mostrando sensibilidad hacia sus sentimientos.



ESCUCHA ACTIVA

Un alto nivel de inteligencia emocional puede llevar a una mayor adaptabilidad, mejores relaciones, mayor éxito profesional y personal, y una mayor capacidad para afrontar el estrés y los desafíos de la vida.



RESUMEN

En resumen, la inteligencia emocional no se trata de reprimir las emociones, sino de entenderlas, gestionarlas y utilizarlas de manera constructiva para mejorar la calidad de vida.

BIOGRAFIA

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/>

<https://ciencia.unam.mx/leer/1504/-por-que-es-importante-la-inteligencia-emocional->