



## **SUPER NOTA SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

RAMOS OLVERA MONSERRAT

MVZ. Arreola Rodríguez Ety Josefina

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Veterinaria y Zootecnia

Desarrollo Humano

Tapachula, Chiapas

05 de julio del 2025

# Inteligencia EMOCIONAL

“Es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas”



## Autoconocimiento:

Consiste en saber expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones pero También sus efectos.

## Autorregulación:

Involucra el poder de controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.

## Automotivación:

Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuada de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas.

## Empatía:

Es la competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.

## Habilidades sociales

Implica la capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativos para lograr un acercamiento eficaz.

## BIBLIOGRAFIA

- <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=adce90a73692f23bdf6629489c4d69e51339d5434405163edbfca087c78b1056JmltdHM9MTc1MTE1NTIwMA&p=3&ver=2&hsh=4&fclid=12e98631-288c-6a28-14fc-95a229846beb&psq=inteligencia+emcoional+&u=a1aHR0cHM6Ly9jb25jZXB0by5kZS9pbnRlbGlnZW5jaWEtZW1vY2lvcjF1bW9jaW9uYWwv&ntb=1>
- <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=54777f1e89afc85e4c4044f9bbaf3c1f9c1aa2c28bba2da7c5fc0c545403fb89JmltdHM9MTc1MTE1NTIwMA&p=3&ver=2&hsh=4&fclid=12e98631-288c-6a28-14fc-95a229846beb&psq=inteligencia+emcoional+&u=a1aHR0cHM6Ly9vYnNlcnZhdG9yaW8udGVjLm14L2ludGVsaWdlbmNpYS1lbW9jaW9uYWwv&ntb=1>
- <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=62f2ee9da3aff24284c44a7a1a00c40d2f2d182de904c22aa8675306075a8af9JmltdHM9MTc1MTE1NTIwMA&p=3&ver=2&hsh=4&fclid=12e98631-288c-6a28-14fc-95a229846beb&psq=inteligencia+emcoional+&u=a1aHR0cDovL3BzaXF1aWF0cmhlLmZhY21lZC51bmFtLm14L3dwLWNvbnRlbnQvdXBsb2Fkcy8yMDIyLzA2LzIwMjItSW50ZWxpZ2VuY2lhlLVVtb2Npb25hbC5wZGY&ntb=1>