



Hannia Valeria Santis Lopez

Súper nota

Parcial 3

Desarrollo humano

Paola Guadalupe Domínguez

Medicina Veterinaria y Zootecnia

Cuatrimestre 6

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Goleman explica que la inteligencia de una persona no se limita a habilidades matemáticas o lingüísticas, sino que existe un amplio espectro de inteligencias que deben considerarse.

Origen y concepto

El término "Inteligencia Emocional" fue introducido por Daniel Goleman en su libro de 1995.

La inteligencia emocional se refiere a la habilidad de reconocer, comprender, manejar y utilizar las emociones de manera efectiva tanto en uno mismo como en los demás



Componentes clave

- Autoconciencia: Reconocer y entender las propias emociones
 - Autorregulación: Controlar y ajustar las emociones
 - Automotivación: Utilizar las emociones para lograr metas
 - Empatía: Comprender las emociones de los demás
- Sociabilidad: Gestionar relaciones interpersonales efectivamente

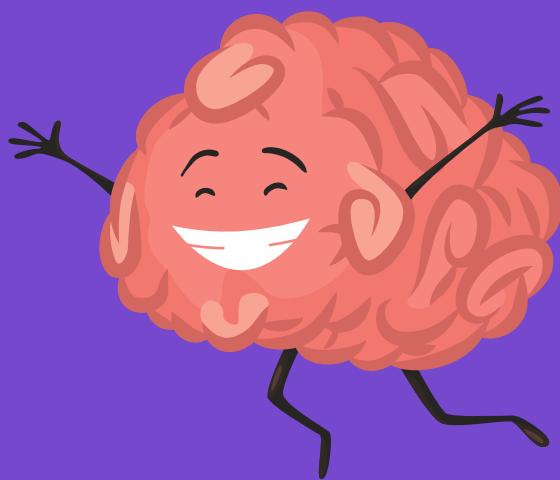
Profundizando en la Autoconciencia y Autorregulación

Autoconciencia: Implica la capacidad de detectar y evaluar los propios estados emocionales.

Autorregulación: Se refiere a la habilidad de controlar los impulsos y adaptarse a los cambios.

Beneficios

- Mejora las relaciones personales y profesionales.
- Ayuda a resolver conflictos de forma armoniosa.
- Incrementa el bienestar y el éxito académico y laboral.



Poner en práctica

La Inteligencia Emocional se utiliza en la educación, el trabajo y la resolución de problemas cotidianos.

Bibliografías

Psicología y Mente. (s. f.). *Inteligencia emocional*.

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

Asana. (2025). Que es la inteligencia emocional?. De <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>