



*SUPER
NOTA!*

NOMBRE DEL ALUMNO: VALERIA OVILLA LIEVANO.

NOMBRE DEL TEMA: INTELIGENCIA EOCIONAL..

PARCIAL: 3

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

NOMBRE DEL PROFESOR: PAOLA GUADALUPE DOMINGUEZ RUIZ.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA VETERINARIA Y
ZOOTECNIA

CUATRIMESTRE: SEXTO.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Daniel Goleman menciona que la inteligencia emocional de una persona no se limita a habilidades matemáticas o lingüísticas. También se refiere a la habilidad de comprender, utilizar y gestionar las emociones propias y ajenas.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.



AUTO-CONCIENCIA

Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos, entender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, y así poder tomar decisiones más conscientes.

AUTO-REGULACIÓN

Es la capacidad para controlar nuestros propios pensamientos, emociones y comportamientos.

Es un proceso importante para lograr metas y mantener relaciones saludables.



AUTO-MOTIVACIÓN

La capacidad de motivarse a sí mismo sin depender de estímulos externos. Con ella logramos mantener una actitud positiva frente a los desafíos.

EMPATÍA

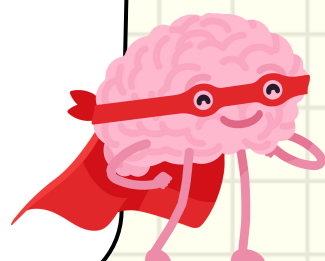
Al ser empáticos, podemos construir relaciones más fuertes y saludables, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva.

HABILIDAD SOCIAL

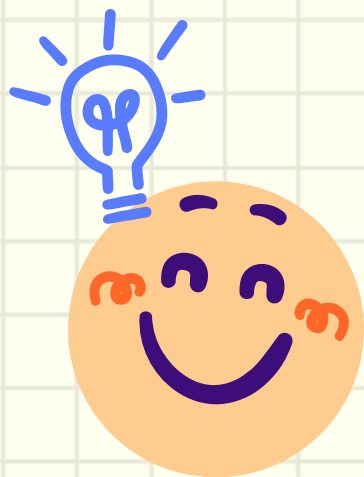
Es la capacidad de interactuar efectivamente con otras personas en diferentes situaciones sociales.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es el proceso de encontrar soluciones pacíficas y mutuamente aceptables para problemas y desacuerdos en nuestras relaciones.

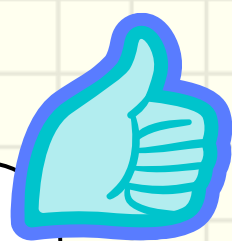


BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.



Facilita el liderazgo: Permite liderar equipos de manera más efectiva, comprendiendo las necesidades de los demás.

Promueve el bienestar emocional: Contribuye a un mayor equilibrio emocional y a una mejor adaptación a situaciones difíciles.



Mejora las relaciones interpersonales: Facilita la construcción de relaciones sólidas y empáticas.

Favorece la toma de decisiones: Ayuda a tomar decisiones más acertadas al considerar las emociones.

Aumenta la productividad: Permite una mejor gestión del estrés y una mayor motivación.

