



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Ricardo Córdova Santiz

Nombre del tema : Desarrollo Humano

Parcial : 3

Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor: Domínguez Ruiz Paola Guadalupe

Nombre de la Licenciatura : Veterinaria

Cuatrimestre: 6-A

REFERENCIA

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 63–93.

INTELIGENCIA

EMOCIONAL

Más allá del Coeficiente Intelectual

¿QUÉ ES?

un concepto desarrollado por Daniel Goleman en 1995. Se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y las de los demás.



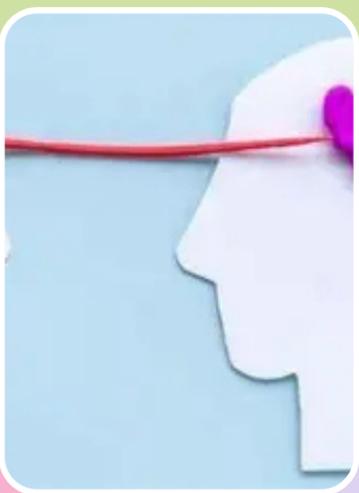
COMPONENTES CLAVE



1. Autoconocimiento
2. Autorregulación
3. Motivación
4. Empatía
5. Habilidades sociales

IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Mejora las relaciones interpersonales.
- Fortalece la autoestima y la autoconfianza.
- Favorece el liderazgo y el trabajo en equipo.
- Aumenta la resiliencia frente a las dificultades.
- Mejora el rendimiento académico y laboral.



BENEFICIOS

- Toma de decisiones más efectiva.
- Mejor manejo de situaciones estresantes.
- Comunicación clara y respetuosa.
- Prevención de conflictos.
- Bienestar emocional y social.
-

¿CÓMO DESARROLLARLA?

- Practicar la autorreflexión diaria.
- Identificar y nombrar las emociones propias.
- Escuchar activamente a los demás.



Frases destacadas

"El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud."
– John Herschel

"Las emociones pueden ser reeducadas." – Daniel Goleman