



Nombre de alumno: Eddy Antonio López Pérez

Nombre del profesor: Paola Guadalupe Domínguez Ruiz

Nombre del trabajo: super nota

Materia: desarrollo humano

Grado: 6

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de julio de 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



ES LA CAPACIDAD DE RECONOCER, COMPRENDER, MANEJAR Y REGULAR NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES, ASÍ COMO IDENTIFICAR Y COMPRENDER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS, PARA ACTUAR CON SABIDURÍA EMOCIONAL EN DISTINTAS SITUACIONES DE LA VIDA.

COMPONENTES CLAVE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (SEGÚN GOLEMAN)

1. AUTOCONCIENCIA RECONOCER Y ENTENDER LAS PROPIAS EMOCIONES Y SU IMPACTO EN NUESTRO ACTUAR.
2. AUTORREGULACIÓN CONTROLAR IMPULSOS, EMOCIONES NEGATIVAS Y MANTENER LA CALMA.
3. MOTIVACIÓN ORIENTARSE HACIA OBJETIVOS CON PERSEVERANCIA Y ENTUSIASMO.
4. EMPATÍA COMPRENDER LAS EMOCIONES Y NECESIDADES DE LOS DEMÁS.
5. HABILIDADES SOCIALES ESTABLECER RELACIONES SANAS, COMUNICARSE EFICAZMENTE Y RESOLVER CONFLICTOS.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



- MEJORA LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL.
- REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
- FAVORECE LA TOMA DE DECISIONES RACIONALES.
- INCREMENTA EL LIDERAZGO Y LA PRODUCTIVIDAD.
- FORTALECE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.
- AYUDA A RESOLVER CONFLICTOS DE FORMA PACÍFICA.

¿CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- PRACTICA LA AUTOCONCIENCIA: LLEVA UN DIARIO EMOCIONAL O REFLEXIONA SOBRE CÓMO TE SENTISTE EN DISTINTAS SITUACIONES.
- HAZ PAUSAS ANTES DE REACCIONAR: IDENTIFICA SI TU RESPUESTA EMOCIONAL ES IMPULSIVA.
- ESCUCHA ACTIVAMENTE: ENTIENDE LO QUE OTROS SIENTEN, NO SOLO LO QUE DICEN.
- REGULA EL ESTRÉS: CON TÉCNICAS COMO RESPIRACIÓN PROFUNDA, MINDFULNESS O EJERCICIO.
- TRABAJA TU COMUNICACIÓN ASERTIVA: APRENDE A DECIR LO QUE PIENSAS SIN HERIR A LOS DEMÁS.
- RECIBE RETROALIMENTACIÓN SIN DEFENDERTE: ÚSALA PARA CRECER.

INTELIGENCIA
EMOCIONAL

