



Nombre Del Alumno: Daniel Antonio Ortiz
Albores

Nombre Del Profesor: Paola Guadalupe
Dominguez Cruz

Nombre De La Materia: Desarrollo
Humano

Carrera: Medicina Veterinaria Y Zootecnia

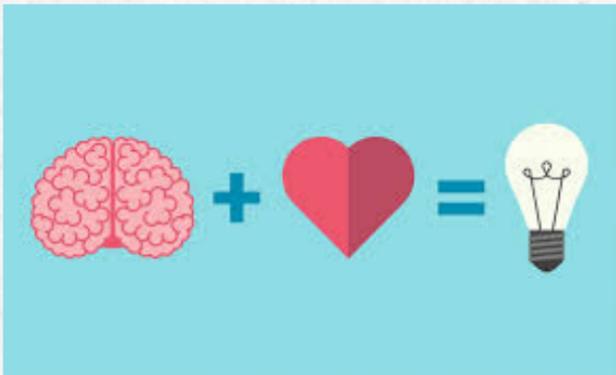
Cuatrimestre: 6 Grupo: A

INTELIGENCIA EMOCIONAL

01

Que es

Es la habilidad de reconocer, comprender emociones propias y ajenas, así como de utilizar esta comprensión para guiar el pensamiento y el comportamiento.



02

Importancia.

La inteligencia emocional es fundamental para establecer relaciones saludables con otras personas, resolver conflictos de forma armoniosa y enfrentar desafíos.



03

Características

Existen 5 habilidades fundamentales para el desarrollo de las personas con la inteligencia emocional:
Autoconciencia, Autorregulación, Automotivación, Empatía y Sociabilidad.



04

Beneficios

Los beneficios mejora las relaciones interpersonales, ayuda a manejar el estrés y la ansiedad, facilita la toma de decisiones, promueve el bienestar general, y fortalece la resiliencia.



05

Los tipos

En los tipos de inteligencia emocional se puede encontrar en dos los cuales son: inteligencia intrapersonal y interpersonal.

