



Nombre del maestro: Paola Guadalupe
Domingez Ruiz

Nombre de la alumna: Gladis
Esthepanie Lobato Garcia

Grado y grupo: 6to A

Licenciatura: Medicina Veterinaria y
Zootecnia

EL PULPO SIMPÁTICO
PRESENTA



INTELIGENCIA

EMOCIONAL

¿Sabes qué es la
Inteligencia Emocional?



¿QUE ES?

La inteligencia emocional surge como un concepto revolucionario acuñado por Daniel Goleman, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard, en su libro homónimo publicado en 1995. 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.

INTELIGENCIA TRADICIONAL

La inteligencia tradicional, medida por el coeficiente intelectual, resulta insuficiente para explicar el éxito en la vida. Personas con CI moderado pueden alcanzar grandes logros personales, alta estima y respeto social.



CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Reconocimiento de Emociones: Una persona emocionalmente inteligente reconoce sus propias emociones y las domina
Flexibilidad y Adaptabilidad: Quienes poseen alta inteligencia emocional controlan sus emociones y presentan gran flexibilidad ante los desafíos cotidianos
Empatía
Educación Emocional

INTELIGENCIA EMOCIONAL



BENEFICIOS

Una persona con alta inteligencia emocional desarrolla naturalmente el sentimiento de solidarizarse con otros, no solo en aspectos económicos o materiales, sino también ofreciendo contención emocional y palabras de apoyo cuando se necesitan.



LA AUTESTIMA

Según Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, la autoestima es "la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias". Implica confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentar desafíos, así como en nuestro derecho a ser felices.

