



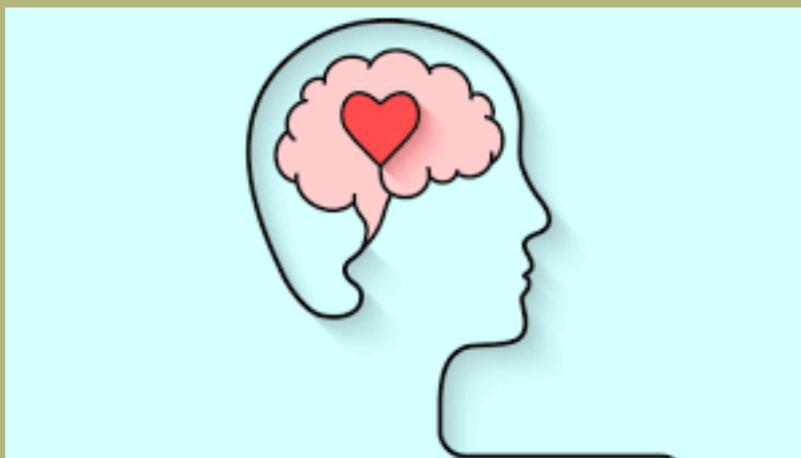
**Nombre Del Alumno:** Luis Angel  
López Mendez

**Nombre Del Profesor:** Paola  
Guadalupe Dominguez Cruz

**Nombre De La Material:**  
Desarrollado Humano

**Carrera:** Medicina Veterinaria Y  
Zootecnia

**Cuatrimestre:** 6 **Grupo:** A



# INTELIGENCIA

## EMOCIONAL

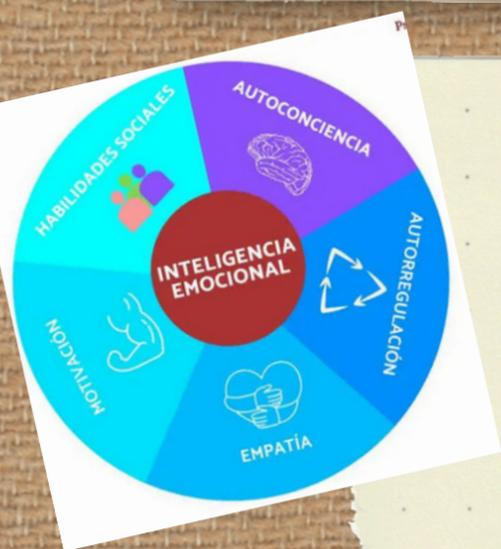
### 01. Que Es?

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás.



### 02. Los Componentes

1. Autoconciencia: Reconocer emociones propias.
2. Autorregulación: Control de impulsos y emociones negativas.
3. Motivación: Pasión por alcanzar metas más allá del dinero o estatus.
4. Empatía: Comprender emociones ajenas.



### 03. Beneficios

- Mejores relaciones personales y laborales
- Reducción del estrés
- Toma de decisiones más asertiva
- Liderazgo efectivo



### 04. Como se desarrollan

- PRACTICA: LA ESCUCHA ACTIVA
- APLICA TÉCNICAS DE: RESPIRACIÓN CONSCIENTE
- \* HAZ UNA: REFLEXIÓN DIARIA DE TUS EMOCIONES

