

UDS

**Nombre de alumno: IVÁN DE JESÚS MORENO
LÓPEZ**

**Nombre del profesor: PAOLA GUADALUPE
DOMÍNGUEZ RUIZ**

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: DESARROLLO HIMANO

Grado:6

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de Julio de
2025.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Definición

Es la capacidad para percibir, comprender, regular y usar las emociones propias y ajenas de forma positiva para comunicarse eficazmente, resolver conflictos, tomar decisiones y reducir el estrés.

Autoconocimiento emocional

Reconocer y entender las emociones propias.

- Identificar cómo te sientes y por qué.
- Distinguir entre estados de ánimo.
- Tener conciencia de cómo las emociones influyen en tu comportamiento.

Autorregulación (o autocontrol emocional)

Manejar y canalizar adecuadamente las emociones.

- Controlar impulsos y reacciones negativas.
- Ser flexible ante los cambios.
- Mantener la calma en situaciones difíciles.

Motivación

Dirigir las emociones hacia metas y logros.

- Establecer objetivos personales claros.
- Mantener una actitud positiva y perseverante.
- Buscar satisfacción en los logros más allá de recompensas externas.

Empatía

Entender las emociones y necesidades de los demás.

- Ponerse en el lugar del otro.
- Percibir emociones sin que sean expresadas verbalmente.
- Ser sensible a las diferencias culturales y emocionales.

Habilidades sociales

Gestionar relaciones interpersonales efectivas.

- Escuchar activamente.
- Comunicar con claridad y asertividad.
- Resolver conflictos de forma constructiva.
- Influir positivamente en otros y trabajar en equipo.