



Nombre de alumno: Sayuri Azucena Salinas Aguilar

Nombre del profesor: Paola Guadalupe Domínguez Ruiz

Nombre del trabajo: super nota

Materia: Desarrollo Humano

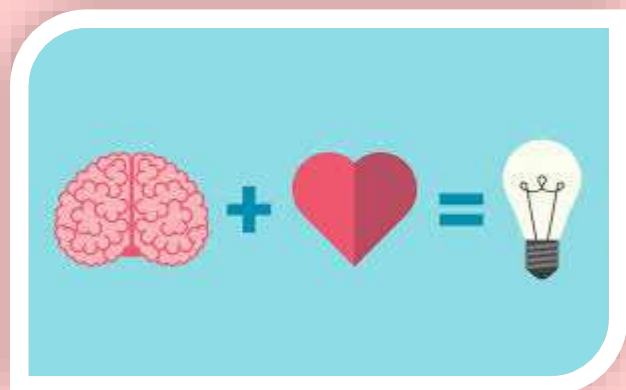
Grado: 6

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de julio de 2025

📖🧠🔍 ¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y también las de los demás. Es como ser bilingüe, pero en el idioma de las emociones.



💡 ¿Por qué importa tanto?

Mejora tus relaciones personales (¡adiós dramas innecesarios!).

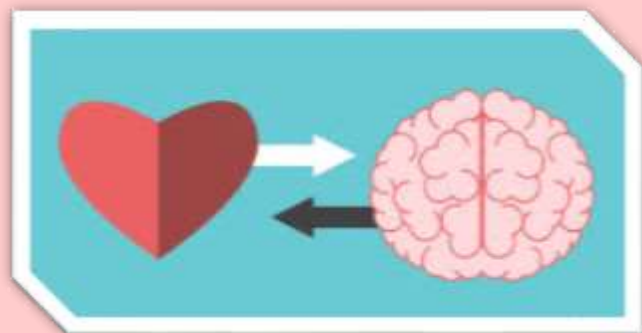
Te ayuda a tomar decisiones sin que el enojo o la ansiedad te saboteen.

Es clave en el liderazgo y el trabajo en equipo.

¡Reduce el estrés y te hace más feliz!

🌈 Características principales de la inteligencia emocional

1. Autoconciencia: Saber qué estás sintiendo y por qué. No es lo mismo decir “estoy mal” que “me siento frustrado porque no fui escuchado”.
2. Autorregulación emocional: Poder manejar tus emociones sin reprimirlas ni actuar impulsivamente.
3. Motivación interna: Capacidad de enfocarte, incluso en medio de la frustración.
4. Empatía: Sentir con el otro. Entender sus emociones, sin juzgar.
5. Habilidades sociales: Comunicarte de forma clara, resolver conflictos, colaborar con otros sin lastimar.



💡 ¿Para qué sirve la inteligencia emocional?

✓ En la vida personal, mejora tu autoestima, reduce el estrés, te ayuda a construir relaciones sanas y a tomar mejores decisiones.

✓ En tu salud mental, permite identificar y atender emociones que, si se reprimen, pueden causar ansiedad, depresión o enfermedades psicosomáticas.

Bibliográficas

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.