



Mi Universidad

Nombre Del Alumno: Dulce Lisbeth Mejía Morales

Nombre del tema : Super nota "Desarrollo humano"

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor (a): Paola Guadalupe Domínguez
Ruiz.

Nombre de la Licenciatura: Medicina Veterinaria y
Zootecnia.

Cuatrimestre: 6

Grupo:A.



Inteligencia Emocional

Es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás para guiar el pensamiento y la conducta de forma efectiva.

Componentes de la Inteligencia Emocional
(según Daniel Goleman)

Autoconciencia

- Reconocer las propias emociones.

Ejemplo: Saber que estás estresado antes de reaccionar impulsivamente.



Autorregulación

Controlar las emociones y adaptarse a los cambios.

Ejemplo: Mantener la calma en una discusión.

Motivación

Dirigir las emociones hacia metas y objetivos.

Ejemplo: Superar obstáculos con perseverancia.



Empatía

Comprender los sentimientos de los demás.

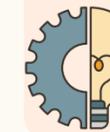
Ejemplo: Percibir que alguien está triste, aunque no lo diga.



Habilidades sociales

Construir buenas relaciones, influir y trabajar en equipo.

Ejemplo: Resolver conflictos sin agresividad.



¿Porque es importante ?

- Mejora las relaciones personales y laborales
- Aumenta el rendimiento académico y profesional
- Reduce el estrés y mejora la salud mental
- Favorece el liderazgo y la toma de decisiones



Autores

- Daniel Goleman - Psicólogo que popularizó el concepto con su libro "Inteligencia Emocional" (1995).
- Peter Salovey y John Mayer - Propusieron el modelo original en 1990.