



**SUPER  
NOTA!**

NOMBRE DEL ALUMNO: KARLA FERNANDA DIAZ MAZARIEGOS.

NOMBRE DEL TEMA: INTELIGENCIA EOCIONAL..

PARCIAL: 3

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

NOMBRE DEL PROFESOR: PAOLA GUADALUPE DOMINGUEZ RUIZ.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA VETERINARIA Y  
ZOOTECNIA

CUATRIMESTRE: SEXTO.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, entender, manejar y utilizar adecuadamente las emociones propias y las de los demás para mejorar la comunicación, las relaciones y la toma de decisiones.



## Autoconciencia

- Reconocer tus emociones y su impacto.
- Saber cuáles son tus fortalezas y debilidades.



CELEBRATING!

## Motivación

Mantener el entusiasmo y la energía interna. Establecer metas y persistir para alcanzarlas.

## Autorregulación

- Controlar impulsos y reacciones emocionales.
- Manejar el estrés de forma saludable.

## Empatía

- Comprender los sentimientos y perspectivas de los demás.
- Mostrar sensibilidad hacia sus necesidades.

## BENEFICIOS.

- Mejora las relaciones interpersonales
- Ayuda a tener relaciones más sanas y empáticas.
- Aumenta el rendimiento laboral y académico
- Mejora la concentración, la resolución de problemas y la productividad.

- Favorece el bienestar emocional
- Reduce la ansiedad, el estrés y la depresión.
- Fortalece el liderazgo y la toma de decisiones
- Permite manejar equipos con mayor eficacia y tomar decisiones más racionales.
- Promueve el crecimiento personal
- Facilita el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades.

