



Nombre de alumno: Hannia Jollette Velázquez Pérez.

Nombre del profesor: PAOLA GUADALUPE DOMINGUEZ RUIZ.

Nombre del trabajo: Super nota.

Materia: DESARROLLO HUMANO.

Grado: Sexto cuatrimestre.

Grupo: B.

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de junio de 2025.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.



1 ¿Qué es la inteligencia emocional?

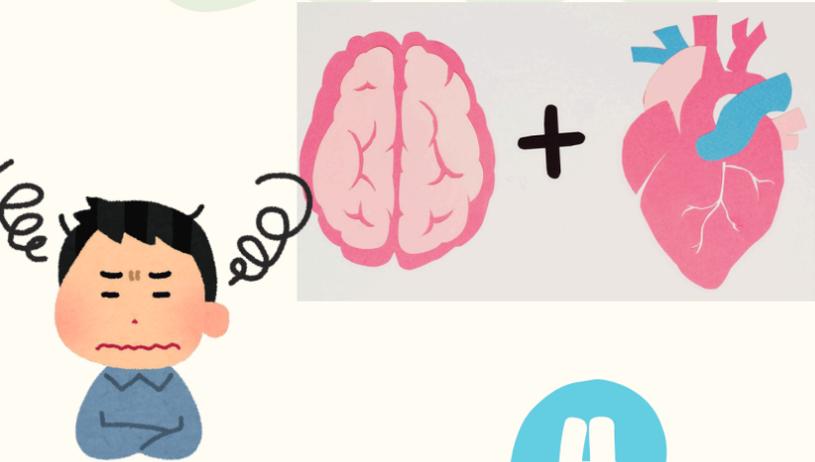
La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones. Implica habilidades como la autoconciencia, el reconocimiento de las expresiones de otras personas y la regulación de las emociones propias para impulsar las conductas deseadas.



2

¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones son **mecanismos biológicos y psicológicos** que nos ayudan a adaptarnos al entorno, tomar decisiones y relacionarnos con los demás. No son "buenas" ni "malas", sino **funcionales**: cumplen un propósito esencial para la supervivencia y el bienestar.



3

¿Qué pasa si no hay inteligencia emocional?

Decisiones impulsivas o irracionales: (ej.: ira incontrolable).

Problemas de salud: (estrés crónico, ansiedad, depresión).

Dificultades en relaciones: (falta de empatía, conflictos).



4 Características.

1. **Autoconocimiento emocional.**
 - Identificar y entender las propias emociones.
 - Ejemplo: Saber que estás enojado y reconocer por qué.
2. **Autorregulación emocional.**
 - Controlar impulsos y manejar emociones negativas.
 - Ejemplo: Respirar profundo antes de reaccionar con ira.
3. **Motivación intrínseca.**
 - Mantener el enfoque en metas a pesar de obstáculos.
 - Ejemplo: Persistir en un proyecto aunque haya fracasos.
4. **Empatía.**
 - Percibir y comprender las emociones ajenas.
 - Ejemplo: Notar que un compañero está triste y ofrecer apoyo.
5. **Habilidades sociales.**
 - Comunicarse asertivamente y resolver conflictos.
 - Ejemplo: Negociar un acuerdo en un equipo de trabajo.



5

Importancia.

- **Mejorar relaciones:** (evitar conflictos, fortalecer vínculos).
- **Aumentar el éxito profesional:** (liderazgo, trabajo en equipo).
- **Promover salud mental:** (reducir ansiedad, manejar el estrés).



7 Conclusión.

La inteligencia emocional no es innata; se puede desarrollar con práctica. Incluye desde el autocontrol hasta la conexión con los demás, siendo esencial para una vida equilibrada y exitosa.



6 Conviértete en una persona emocionalmente inteligente.

La inteligencia emocional es la base de las buenas relaciones interpersonales en el lugar de trabajo y en todos los lugares. Sin embargo, una parte clave de esto también es comprender lo que está pasando, tratar de pensar las cosas con calma, respirar y reflexionar de cada pensamiento para después tomar una decisión con calma.



REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS.

CORDOVA, D. G., FLORES, E. N., GARCÍA, R. R., & SALVADOR, J. C. R. (N.D.). ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL? CIENCIA UNAM. RETRIEVED JUNE 30, 2025, FROM [HTTPS://CIENCIA.UNAM.MX/LEER/1504/-POR-QUE-ES-IMPORTANTE-LA-INTELIGENCIA-EMOCIONAL-](https://ciencia.unam.mx/leer/1504/-por-que-es-importante-la-inteligencia-emocional-)
MARTINS, J. (2025, FEBRUARY 21). LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. ASANA. [HTTPS://ASANA.COM/ES/RESOURCES/EMOTIONAL-INTELLIGENCE-SKILLS](https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills)