



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Azul Ximena Urbina Sanchez

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Paola Guadalupe Dominguez Ruiz

Cuatrimestre: 6to

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: B

INTELIGENCIA EMOCIONAL

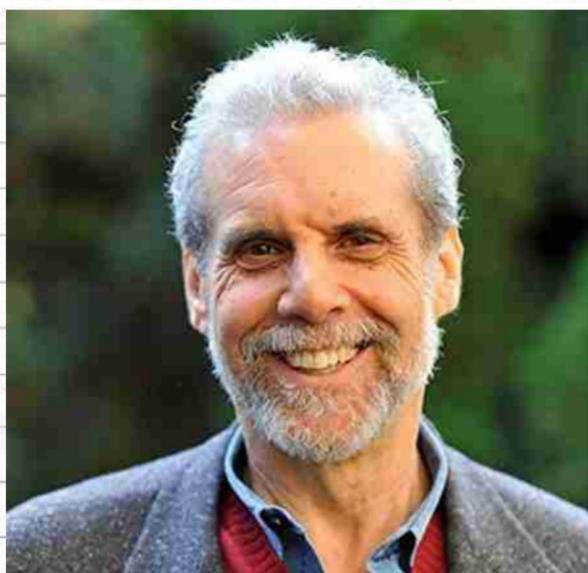
¿QUÉ ES?

Capacidad de reconocer, comprender, manejar y utilizar adecuadamente las emociones, tanto propias como ajenas. Permite tomar decisiones acertadas, mantener relaciones sanas, motivarse y enfrentar el estrés de manera positiva.



ORIGEN DEL TÉRMINO

- Usado por primera vez por Michael Beldoch en 1964.
- Popularizado por Daniel Goleman en 1995 con su libro "Emotional Intelligence", que demostró que la IE es tan importante, o más, que el coeficiente intelectual (CI) en la vida cotidiana y profesional.



COMPONENTES PRINCIPALES

- Autoconciencia: Reconocer las propias emociones y cómo influyen en nuestros pensamientos y acciones.
- Autorregulación: Manejar emociones impulsivas, adaptarse a los cambios y mantener la calma.
- Motivación: Tener objetivos claros, entusiasmo por lo que se hace y perseverancia.
- Empatía: Entender cómo se sienten los demás y responder con sensibilidad.



CARACTERÍSTICAS

- Autoconocimiento emocional: Saber qué se siente, por qué se siente y cómo afecta a tu conducta.
- Control emocional: Regular emociones negativas como la ira, la ansiedad o la tristeza.
- Automotivación: Impulso interno para lograr metas, incluso en momentos difíciles.
- Habilidades sociales: Saber escuchar, dialogar, cooperar y liderar de forma emocionalmente inteligente.
- Adaptabilidad: Ajustarse emocional y mentalmente a los cambios del entorno.
- Conciencia social: Detectar y comprender el ambiente emocional en grupos o entornos sociales.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

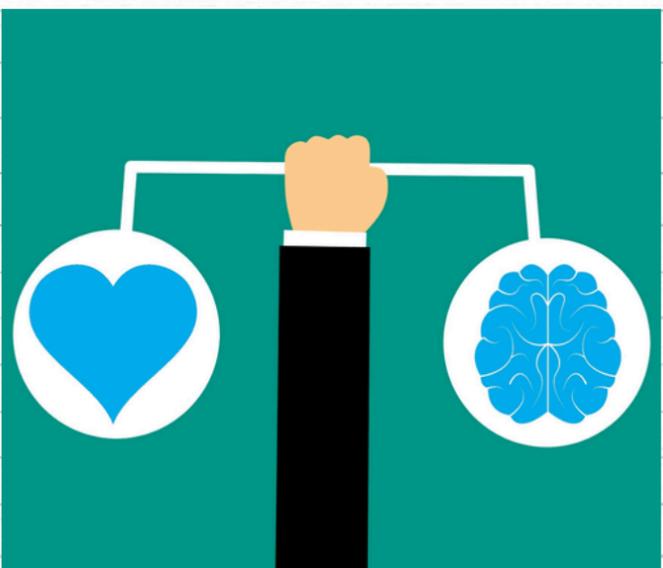
OTROS ASPECTOS IMPORTANTES

- No es una habilidad innata, se puede aprender y entrenar.
- Se desarrolla desde la infancia y continúa a lo largo de la vida.
- Influye directamente en el desempeño académico y laboral.
- Ayuda a mejorar la salud mental y física, al reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejora la calidad de vida al promover relaciones más equilibradas y armoniosas.



APLICACIONES

- En la escuela: Mejora el ambiente en el aula, la convivencia y el rendimiento académico.
- En el trabajo: Favorece el liderazgo, la productividad y el trabajo en equipo.
- En la familia: Ayuda a resolver conflictos y fortalecer vínculos afectivos.
- En la salud mental: Contribuye al manejo del estrés, la depresión y la ansiedad.



CONCLUSIÓN

Herramienta poderosa para la vida, ya que mejora la forma en que sentimos, pensamos, actuamos y nos relacionamos. A diferencia del CI, la IE puede entrenarse y perfeccionarse, lo que la convierte en una competencia fundamental para crecer personal, emocional y profesionalmente.

