



**Nombre de alumno: Mario Antonio
Ventura López**

**Nombre del profesor: Paola
Guadalupe Domínguez Ruiz**

**Nombre del trabajo: super nota
inteligencia emocional**

Materia: desarrollo humano

Grado: 6

Grupo: C

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUE ES?

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender, manejar y utilizar las emociones propias y ajenas de forma positiva para comunicar eficazmente, resolver conflictos, reducir el estrés y tomar decisiones adecuadas.



COMPONENTES PRINCIPALES

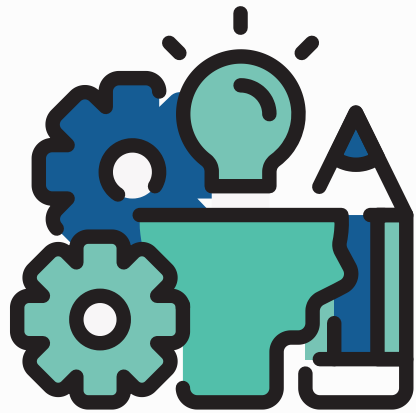
1-AUTOCONCIENCIA

- Reconocer nuestras propias emociones y cómo afectan nuestros pensamientos y comportamientos.
- Ejemplo: Saber que estás frustrado antes de responder bruscamente en una discusión.



2-AUTORREGULACION

- Controlar o redirigir impulsos emocionales negativos.
- Ejemplo: Mantener la calma en una reunión estresante en lugar de levantar la voz.



3- MOTIVACION

- Enfocarse en metas a largo plazo con pasión y perseverancia.
- Ejemplo: Seguir estudiando para un examen aunque estés cansado, porque sabes que es clave para tu carrera.



4- EMPATIA

- Entender los sentimientos, emociones y perspectivas de los demás.
- Ejemplo: Percibir que un compañero está desanimado y ofrecerle apoyo sin que lo pida.



5-ABILIDADES SOCIALES

- Manejar relaciones, influir, inspirar y comunicarse de forma efectiva.
- Ejemplo: Resolver un conflicto entre compañeros de trabajo sin generar tensiones.



¿POR QUE ES IMPORTANTE?

- Mejora las relaciones interpersonales.
- Ayuda a tomar decisiones más equilibradas.
- Contribuye al liderazgo efectivo.
- Disminuye el estrés y mejora el bienestar emocional.
- Es clave para el éxito personal y profesional.

