

**universidad del sureste**

**Itzury manuela Aguilar García**

**Lic. Mónica lisseth Quevedo Pérez**

**Trabajo social y gestión comunitaria**

**Investigación (que es características emocionales, comunicación emocional y autoestima)**

**6° cuatrimestre único**

**Pichucalco Chiapas a 18 de junio de 2020**

## Características de la inteligencia emoción



La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos. En otras palabras, es la habilidad para gestionar bien las emociones para la gente que nos rodea se sienta a gusto a nuestro lado una persona que se enfada con facilidad, que se pone triste con frecuencia o que no es capaz de controlar sus impulsos es alguien con mala inteligencia emocional. Por el contrario, una persona que se conoce bien a sí mismo, que es capaz de pensar antes de actuar, que entiende sus impulsos, que los

expresa con educación siendo sincero pero, a la vez, consiguiendo no afectar negativamente a la gente que le rodea es una persona con muy buena inteligencia emocional la inteligencia emocional se aplica a todos los ámbitos de nuestra vida, entre ellos el profesional en este campo, fue el gurú Daniel Goleman el que popularizó el término y lo introdujo en el terreno laboral gracias a su libro Inteligencia Emocional, publicado en 1995 en su obra afirma que la diferencia que marca el éxito o el fracaso entre dos personas con el mismo coeficiente intelectual es precisamente la inteligencia emocional.

## Inteligencia emocional



La inteligencia emocional es un rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas de un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos así pues, la Inteligencia Emocional es

un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

## Autoestima



Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias es un término de Psicología estudiado por diversos expertos en el área, sin embargo, se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos la forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el

individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo en este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.