



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
"Pasión por
Educar"

TEMA: RESUMEN

DOCENTE: LIC.LUZ MARIA CASTILLO MORENO



ALUMNA: ANA ESTRELLA PÉREZ SÁNCHEZ

MODULO: DESARROLLO HUMANO

CARRERA: PSICOLOGÍA

MODALIDAD: SÁBADOS

CUATRIMESTRE: 6TO

FECHA DE ENTREGA
06/06/20

INTELIGENCIA EMOCIONAL

RESUMEN

La inteligencia emocional es el equilibrio entre lo emocional y cognitivo relacionado con la vida diaria, este concepto fue creado por Peter Salovey, resaltando puntos como la capacidad de conocimientos emocionales, el control de emociones, la capacidad de automotivarse y el control de las emociones, por su puesta a dicho estímulo la inteligencia emocional dará una respuesta a las emociones manifestadas se podría decir que una persona con inteligencia emocional tendrá la capacidad de adaptarse y regular los respuesta a dicho estímulo, como la empatía y conocimientos emocionales, pero por si solo la palabra inteligencia es una habilidad adquirida por el ser humano se podría de decir que es la capacidad de afrontar y resolver problemas que el medio ponga, está capacidad podría ser hereditaria ya que surge también a través de los genes con la capacidad lógica y matemática, ahora bien en las emociones podemos ver las necesidades de cada ser humano y sobre todo el regularlas, las emociones con complicadas de poder regular muchas personas logran hacerlo y tienen una vida mas sana es decir la conducta se puede hacer sin necesidad a un estímulo, las emociones se pueden reprimir al dar una respuesta esta se concreta con los elementos fisiológicos es decir que no podemos ocultar la alegría o tristeza que queremos expresar cuando algo nos emociona también las emociones son partes de la motivación de uno mismo que ayudan a lograr metas y objetivos, por otro lado también ayuda a la comunicación emocional ya que esta se encarga de transmitir nuestras emociones de una a otra persona, la comunicación de forma emocional implica tener bien clara cada una de nuestras emociones, podría decirse que la emoción puede ser contagiosa y transmitirla con los seres que nos rodean ya sea de manera positiva como lo es la felicidad o tristeza, por lo tanto la comunicación emocional es todo aquello que tiene un emisor, transmisor y receptor, entre ellas debe de ir el liderazgo ya que esta crea nuevas ideas de adaptación es decir que el liderazgo es el encargado y un líder que se encarga de influir con los demás dentro de un grupo para lograr objetivos y metas, el afecto es un sentimiento expresado con emociones contribuyen de manera personal el afecto en pocos términos podría determinarse como algo que se da y se recibe entre las personas que va

acompañado de esfuerzos, el auto estima es parte fundamental primordial en la vida ya que es el encargado de controlar nuestras emociones y sobre todo pensamientos y eso es resultado de pensamientos y comportamientos que llevamos a la vida, esto se trabaja por medio de la confianza que tenemos de nosotros mismos, como los desafíos que se enfrenta en la vida, el autoestima consiste en valorar y reconocernos cada uno como seres humanos y ante todo debemos de tenernos respeto a nosotros mismos ya que esto nos ayuda y nos permite ser una persona mas valorada y sobre todo respetadas así como tomar toda opinión de manera constructiva para tener un buen autoestima debemos de tener encuentra los pilares del autoestima como lo es el autoconocimiento de uno mismo, la autorresponsabilidad, la autoafirmación, el autopropósito, y la auto integridad, cabe mencionar que el auto estima es el mejor aliado que tenemos y debemos de trabajar en ello ya que también tener un autoestima nos hace personas egocéntricas y de nada serviría tener un autoestima elevado ya que no cumple los propósitos.