

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DESARROLLO HUMANO

**INFOGRAFÍA
UNIDAD III**

**DOCENTE: EDUARDO ENRIQUE ARREOLA
JIMÉNEZ**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO
ZEPEDA**

SEXTO CUATRIMESTRE

JULIO, 2024

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

La inteligencia emocional es la capacidad de expresar y conocer los sentimientos, tomar conciencia de ellos y acercarnos a las emociones de los demás. Es saber gestionar los conflictos y las contrariedades del día en día.



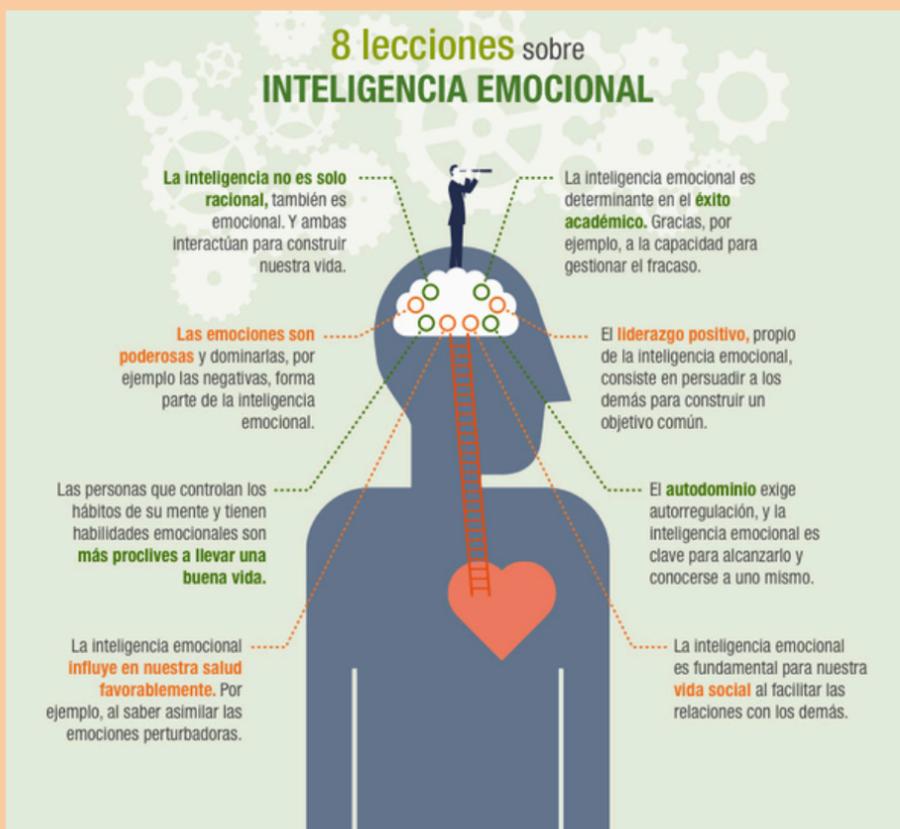
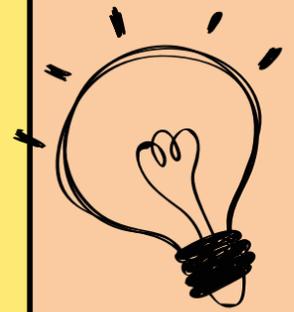
¿PARA QUÉ NOS SIRVE?

Nos ayuda a perseverar a pesar de las dificultades y es capaz de regular nuestros estados anímicos. Si conseguimos unir las emociones con la inteligencia en una misma dirección alcanzamos una paz y equilibrio interior importantes.



“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad”.

Dr. Daniel Goleman



El poder de las emociones es importante y determina en nuestra salud tanto física como psicológica. Siempre habrá situaciones, acontecimientos o personas que nos creen malestar o provoquen sentimientos negativos dentro de nosotros. Todo dependerá de como gestionemos o respondamos a esas emociones



Bibliografía: ROJAS, M. (2014) <https://marianrojas.com/inteligencia-emocional-ventajas-en-la-salud-al-aprender-a-gestionar-emociones/>