



**Nombre de alumnos: Litzy Nayelli Dominguez Mendoza**

**Nombre del profesor: Lic. Mónica Quevedo Pérez.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Desarrollo humano.**

**Carrera: Lic. Enfermería.**

**Grado: 6°**

**Grupo: "A"**

Pichucalco, Chiapas a 02 de junio del 2020

## INTELIGENCIA EMOCIONAL.

DANIEL GOLEMAN

Vamos a hablar de un tema que en lo particular me gusta. ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿a qué nos referimos con inteligencia emocional?

Ok, tenemos claro que los seres humanos somos inteligentes en varios aspectos de la vida porque pueden resolver diversos tipos de problemas que se presenten ¿pero en lo emocional? En la inteligencia emocional se combinan entonces podremos definir que tenemos la capacidad de reconocer nuestras propias emociones; el sentir, entender, controlar y modificar nuestras emociones.

Debemos tener la capacidad de controlar nosotros nuestras emociones y no ellas a nosotros dominar, pero ojo tampoco significa que vamos a esconderlas o vamos a ahogarlas no, significa que debemos equilibrarlas y dirigir las a un punto de éxito, en parte de nuestra vida nos ayudara en todos los aspectos, en lo laboral, económico, y personal. Todo lo que es mejora en algún aspecto de nuestra vida vendrá acompañado de muchas más recompensas,

Hay personas que puede facilitarse este punto, pero otras que son consumidas, aquellas que puedan manejar sus emociones afrontaran mejor los problemas, el estrés y manejan todas las situaciones que se presenten. Pero Daniel Goleman postula que CI no es un parámetro exitoso para medir la inteligencia, ya que el coeficiente intelectual solo mide la inteligencia racional, pero eso no garantiza que los problemas que tengan en la vida podrá resolverlos.

Daniel postula que la inteligencia emocional se aplica en la vida diaria, aquellos capaces de todo lo que lo racional no les de. Hoy en día no sobresale más aquel que tenga un currículo perfecto o calificaciones, el valor mas grande es aquella persona con inteligencia emocional.

Si somos personas empáticas sabremos controlarnos y nuestras habilidades sociales serán excelentes y convertiremos en profesionales exitosos, no solo por tener inteligencia racional si no por la emocional también.

La inteligencia emocional se puede aprender, practicar esta capacidad no es magia y ni mucho menos nos hará ricos de la noche a la mañana, pero si ignoramos esto el ser humano está destinado al fracaso absoluto.

Considerar la postura de Daniel y practicarla tiene sus ventajas y son:

- Muy buena comunicación
- Un gran bienestar con uno mismo y los que nos rodean
- Excelente ambiente laboral
- Motivación para alcanzar metas
- Serás un gran compañero en trabajo de equipo
- Te facilitara l relación empleado-cliente.

Daniel también nos invita a ser buenos líderes y ser un buen líder no significa mandar y mandar si no la capacidad de guiar de convencer a la gente para lograr un éxito. En general las personas que quieran ir triunfando por la vida deberán ser capaces de no ignorar los sentimientos, son los sentimientos que nos impulsan las emociones nos ayudan a crecer como persona. Repetimos no hay que hundirlas hay que equilibrarlas.

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.monografias.com/docs/Inteligencia-EmocionalF3UZ9QVPJDG2Z>

<http://retos.directivos.es/inteligencia-emocional-aplicada-Daniel/amp/>

<https://conceptode/inteligencia.emocional/>