



NOMBRE DE LA ALUMNA:

JUANA LORENZA VELAZQUEZ HERNANDEZ.

NOMBRE DEL PROFESOR (A):

LIC. MONICA QUEVEDO PEREZ.

LICENCIATURA:

ENFERMERIA.

NOMBRE DEL TRABAJO:

ENSAYO.

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO I.

GRADO:

6 CUATRIMESTRE

GRUPO:

“A”

Pichucalco, Chiapas a 25 de Marzo de 2020.

ENSAYO.

En este nuevo tema hablaremos sobre **la inteligencia emocional**, es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones, igual es la que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos propios y de los demás, y el saber de qué manera comportarnos con los demás al ir desarrollando nuestras habilidades sociales y así aumentar nuestras posibilidades de desarrollo social y así poder estar bien tanto como nosotros como con los demás.

Las emociones pueden ser controladas, inducidas y conocidas tanto por uno mismo como en los demás, es por esto que debemos aprender a enfrentar diversas situaciones, por medio de nuestras habilidades ya sean buenas o malas emociones.

Debemos recordar que las personas con mayor inteligencia emocional son capaces de afrontar mejor los estados de estrés y consiguen manejar las situaciones, pero por otra parte debemos recordar que Goleman postula que el Coeficiente Intelectual (CI) no es un buen parámetro para medir el desempeño exitoso de una persona, aquí se cuestiona el valor de la inteligencia racional y se plantea que esta inteligencia no entrega el verdadero éxito en las tareas concretas de la vida, en los diversos ámbitos de familia, de padres, de pareja, en los estudios, la toma de decisiones, o en el desempeño profesional.

En el libro *Inteligencia Emocional*, Daniel Goleman explica que el éxito de una persona no depende del intelecto o de nuestros estudios académicos, si no demuestra inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien nuestras emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean, él insiste que no nacemos con inteligencia emocional si no que nosotros mismos la podemos crear, alimentar y fortalecer a través de nuestros conocimientos.

Y la podemos apreciar en nuestra capacidad de hacer las cosas, nuestras habilidades, o talentos de cada uno de nosotros.

Siempre es bueno saber para qué habilidades somos buenos y en cuales no así cuando se nos presente alguna persona que necesite nuestra ayuda o nosotros de ellos, para que así podamos tener más comunicación con nuestros compañeros.

La inteligencia emocional se aprecia en las capacidades, talentos y habilidades que tenemos cada uno de los individuos. Se diría más bien, que la inteligencia emocional trata de entender, controlar y modificar estados emocionales propios y ajenos.