



**Nombre del alumno: Max Eder Gómez de los santos**

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

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: inteligencia emocional**

**Grado: 6**

**Grupo: "A"**

**PASIÓN POR EDUCAR**

30 de junio del 2020

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

La inteligencia emocional, hace referencia a la capacidad de reconocer comprender orientar las emociones propias y las de los demás y adquirir la habilidad para reorientarlas al relacionarse con los demás También es importante en la salud debido a que las emociones negativas pueden afectar la salud personal disminuyendo las capacidades de defensa del organismo Por tanto, la inteligencia emocional no solo se refiere a la manera de relacionarse con los demás sino de cómo cada persona es consciente de sus emociones y de cómo las procesa.

Las personas saben y experimentan sentimientos de diferentes índole sin embargo en algunas oportunidades no son conscientes del por qué se producen de igual manera no saben cómo procesarlos o manejarlos adecuadamente Es importa el desarrollo de la inteligencia emocional para el éxito personal y social debido a que de la comprensión y orientación de las emociones desarrolla y aumenta sus capacidades para la interacción con los demás las capacidades para liderazgo capacidad para tomar decisiones acertadas en situaciones difíciles de ahí que un adecuado desarrollo y manejo de la inteligencia emocional permite que el ser humano experimente progreso y superación Además sea más enérgica, eficaz y desarrolle más confianza en la relación con los demás.

Según Daniel Goleman la Inteligencia emocional se sustenta en cinco principios básicos en la estructura de la recepción retención análisis, emisión y control Además Goleman determina que las condiciones intelectuales no son las únicas para determinar el éxito profesional y laboral sino que son solo un factor el cual debe unirse a las necesidades emocionales de esta manera el ser humano logra motivarse para un desempeño adecuado y productivo.

Es de gran importancia el desarrollo y comprensión de la Inteligencia emocional y la integración en el ser humano, ya que es una facultad del ser humano, la cual le

permite experimentar salud mental y física, contribuyendo a sus logros profesionales, sociales y personales.

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. Es tal vez dirigir y equilibrar las situaciones humanas. Aparentemente la experiencia indica que todos debemos estar en un proceso de cambio y, sobretodo hoy donde la innovación tecnológica, las tecnologías de la información, la comunicación están produciendo los grandes cambios en las relaciones sociales. De acuerdo a cada una de nuestras experiencias, la inteligencia emocional comprende la visión, misión, valores personales, familiares y profesionales de cada uno de nosotros. Necesitamos hacer tareas diarias para obtener resultados concretos y todo ello es posible si hay constancia, flexibilidad, optimismo y emotividad. Daniel Goleman nos proporciona una amplia y detallada guía para conseguir fomentar nuestra amplia inteligencia emocional basándose en la forma en que los niños aprenden a modelar sus circuitos cerebrales. De igual manera nos enseñan programas pedagógicos para el desarrollo integral del ser humano. Algo muy importante que nos menciona Goleman es que la inteligencia emocional no es un parámetro fijado desde el momento del nacimiento; cabe desarrollarla, fomentarla y cuidarla.