

Nombre de alumno: Jhonatan de Jesús Méndez Osuna

Nombre del profesor: PAOLA GUADALUPE DOMINGUEZ RUIZ

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: DESARROLLO EMPRESARIAL

Grado: 6°

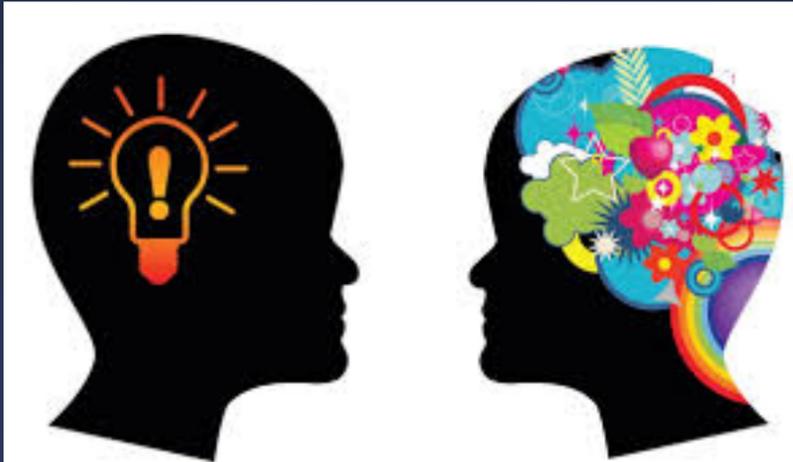
Grupo: A

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional (IE) es un tema fundamental dentro de la psicología moderna, especialmente en contextos educativos, sociales y laborales. Esta capacidad no solo permite reconocer nuestras propias emociones, sino también comprender, manejar y responder adecuadamente a las emociones de los demás. En la tercera unidad del curso, se ha profundizado en este tema como una herramienta clave para el desarrollo personal y social, abordando tanto sus fundamentos teóricos como su aplicación práctica.

Autores clave y sus aportes

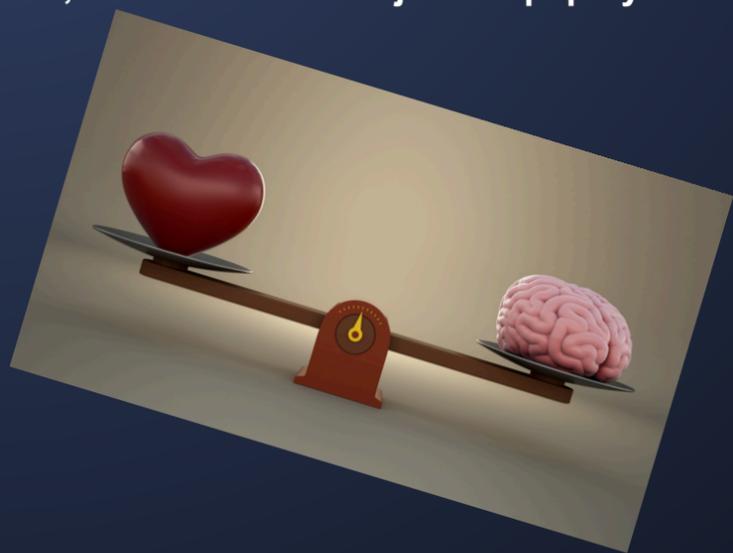
- **Daniel Goleman:** Es el autor más conocido en este campo. En su libro *Inteligencia Emocional* (1995), define la IE como un conjunto de habilidades agrupadas en cinco áreas principales: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Para Goleman, estas habilidades emocionales son incluso más importantes que el coeficiente intelectual en el éxito personal y profesional.
- **Peter Salovey y John Mayer:** Son los pioneros del concepto moderno de inteligencia emocional. En 1990, propusieron que la IE incluye cuatro habilidades: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional. Su enfoque es más académico y fue el modelo base que Goleman desarrolló más adelante.
- **Howard Gardner:** Aunque no habló directamente de inteligencia emocional, su teoría de las inteligencias múltiples incluye la inteligencia interpersonal (capacidad para entender a los demás) e intrapersonal (capacidad para entenderse a uno mismo), conceptos que se relacionan estrechamente con la IE.



Importancia de la inteligencia emocional

La IE se ha convertido en una herramienta valiosa para:

- Mejorar la convivencia escolar y familiar, al fomentar la empatía y la comprensión entre las personas.
- Potenciar el bienestar emocional, ayudando a manejar el estrés, la ansiedad y los conflictos internos.
- Fortalecer la toma de decisiones, ya que permite analizar las emociones que influyen en nuestras elecciones.
- Aumentar el rendimiento académico y laboral, al facilitar el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.



La inteligencia emocional no es solo un concepto teórico, sino una habilidad práctica que se puede desarrollar. Su inclusión en el estudio de la psicología demuestra que no basta con ser inteligentes en términos académicos, sino que es igual de importante ser emocionalmente inteligentes. Al trabajar en nuestras emociones, construimos una vida más equilibrada, empática y exitosa.

