



Nombre del alumno:

CHRISTIAN ALEXIS SANTIAGO GONZALEZ

Nombre del docente::

PAOLA GUADALUPE DOMINGUEZ RUIZ

Materia:

DESARROLLO HUMANO

Trabajo:

SUPER NOTA

Grado y Grupo:

6°B

Fecha:

06/07/2025



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En el complejo mundo actual, el éxito personal y profesional ya no depende exclusivamente del coeficiente intelectual (CI), sino también de una habilidad igual o más poderosa: la inteligencia emocional (IE). Esta capacidad, que integra la comprensión, el manejo y la expresión adecuada de nuestras emociones, juega un papel esencial en la calidad de nuestras relaciones, en la toma de decisiones y en nuestra salud mental.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

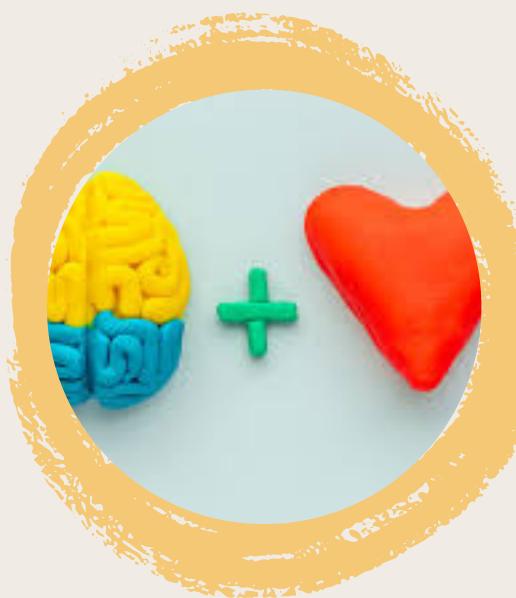


Daniel Goleman, psicólogo y autor reconocido, define la IE como la habilidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones, así como la capacidad de reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás. No se trata de suprimir lo que sentimos, sino de aprender a usar nuestras emociones como aliadas y no como obstáculos.

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Goleman propone cinco pilares fundamentales que conforman la inteligencia emocional:

1. Autoconocimiento emocional: Reconocer nuestras emociones y cómo influyen en nuestras decisiones.
2. Autoregulación: Saber controlar impulsos y canalizar las emociones de forma positiva.
3. Motivación: Capacidad de automotivarse para alcanzar objetivos personales o colectivos.
4. Empatía: Entender los sentimientos ajenos y responder con sensibilidad.
5. Habilidades sociales: Establecer relaciones saludables, resolver conflictos y trabajar en equipo.



APLICACIONES EN LA VIDA DIARIA

El desarrollo de la IE se refleja en todas las áreas de nuestra vida:

- En la escuela o trabajo, permite mantener relaciones sanas con compañeros, gestionar el estrés y afrontar retos con resiliencia.
- En lo personal, mejora la autoestima, la toma de decisiones y la salud mental.
- En lo social, fomenta la convivencia armónica, el respeto y la solidaridad.



CREATIVIDAD EMOCIONAL: UNA HERRAMIENTA VITAL



Tener inteligencia emocional no solo es "controlarse"; también implica ser creativos al resolver conflictos, al comunicarse con otros o al superar momentos difíciles. La creatividad emocional consiste en usar nuestras emociones para encontrar soluciones únicas, innovadoras y empáticas.