**Emotional Intelligence**

La inteligencia emocional es aquella habilidad que ayuda a quien la posee a llevar con inteligencia, imaginación y astucia los problemas en la vida diaria. Aunque bien, no da ningún tipo de prestigio a quien la posee, siempre es bueno buscar instruirse en ella para conocerse a sí mismo.

La importancia de la inteligencia emocional surge de la necesidad del auto-conocimiento, puesto que, quien se conoce es capaz de aceptarse y superarse. En esto nos topamos con que ciertas actitudes y acciones pueden esconder otras contrarías. Quien posee este tipo de inteligencia es capaz de mirar a través de lo evidente para llegar a lo oculto. Así, descubre que quien se mira enojado bien puede estar triste o hambriento; quien se aparta, en realidad pide ayuda; y la persona más alegre realmente carga con tristeza.

Conocer las emociones propias ayuda a quitar las mascaras con que nos presentamos al mundo y mostrarnos más realistas. Es aquí donde se torna muy importante educar sobre la inteligencia emocional a los más jóvenes, para tener adultos más felices y exitosos, que sepan manejar el conflicto y sobre llevar las decepciones.

**Qué no entendí muy bien**

¿Cómo es que se pueden ocultar sentimientos y emociones tras de otros contrarios?. Sin embargo, es común toparse con actores de la vida, mostrando sus mascaras antes de aceptar la verdad.

**Qué entendí muy bien**

La importancia del auto-conocimiento puede ayudar en sobremanera a llevar una vida más tranquila, al manejar cualquier problemática, sin importar el tamaño, con suma inteligencia, pensando fuera de la caja.

**Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es la capacidad necesaria en el ser humano para sobre llevar los problemas desde la propia trinchera con las herramientas más a la mano. Lo emocional y lo racional son semidependientes; aunque no podamos tener por completo uno sin el otro, las situaciones inclinan la balanza hacia uno de los dos. Es decir, no puede haber inteligencia sin emoción, dado que la ultima tiene cierto control sobre el cuerpo entero.

Así, tenemos que una mente más tranquila razona mejor que una movida por el sentimentalismo. Con esto se concluye la importancia de la inteligencia emocional, pues es esta la que enseña a ser a controlarse y mantenerse sereno, teniendo mayor capacidad para meditar las situaciones y tomar las decisiones correctas.

**Qué no entendí muy bien**

La relación del cómo una mente con coeficiente mayor puede vivir más sitiada por emociones, mientras que aquellas con coeficiente menor vive simplemente más feliz.

**Qué entendí muy bien**

Las herramientas para poder hacer crecer la inteligencia emocional no son tan obvias, pero “la practica hace al maestro”, entonces quien conoce muy bien como se mueven sus emociones puede controlar mejor el flujo de estas y ser más feliz.