**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Reconocer, entender y manejar nuestras propias emociones

Reconocer, entender e influir en las emociones de los demás

En términos prácticos, esto significa ser consciente de las emociones que se hallan tras nuestro comportamiento, así como en impacto que ejercen en las demás personas (positiva y negativamente), además de aprender cómo manejar esas emociones, tanto nuestras como los otros, especialmente cuando estamos bajo presión.

La capacidad de expresar y controlar nuestras emociones es esencial, pero también lo es nuestra capacidad para comprender, interpretar y responder a las emociones de los demás. Imaginemos un mundo en el que no se pudiera entender cuando un amigo se siente triste o cuando un compañero de trabajo está enojado. Los psicólogos se refieren a esta capacidad como la Inteligencia Emocional, y algunos expertos sugieren incluso que puede ser más importante que el coeficiente intelectual

**LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Se dice que las personas con más éxito en sus vidas son aquellas con una inteligencia emocional más alta, no necesariamente las que tienen un altísimo coeficiente intelectual. Cuando las emociones no se manejan correctamente, pueden acabar con el esfuerzo laboral de una persona, así como con su vida privada. Quienes han trabajado para desarrollar esta parte de su comprensión del mundo y de sí mismos encuentran que, en general, la inteligencia emocional:

* Ayuda a triunfar en todas aquellas áreas de la vida en las que hay que relacionarse con otros;
* Ayuda a elegir el estado anímico que más se acomoda a cada situación y a desenvolverse armónicamente con lo que cada momento requiere;
* Ayuda a relacionarse con los demás y favorece el mantenimiento de relaciones más satisfactorias;
* Ayuda a mantener una mejor salud (manejo de estrés, ansiedad y [depresión](https://www.aboutespanol.com/salud-4147627));
* Ayuda a mantener un [estado anímico más estable](https://www.aboutespanol.com/que-es-la-estabilidad-emocional-2396374), sin tantos altibajos.

**ORIGEN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Peter Salovey y John D. Mayer fueron los principales investigadores de la Inteligencia Emocional en 1990. En su influyente artículo «Inteligencia Emocional», que definen la Inteligencia Emocional como «el subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de monitorizar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento de uno y acciones» (1990).

**LOS CINCO COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Conciencia de uno mismo o autoconciencia emocional

Esta es la forma en que nos damos cuenta de nuestras emociones y somos capaces de evaluarlas. La mayoría de nosotros estamos tan ocupados con la rutina diaria, que rara vez nos paramos a pensar en cómo estamos respondiendo a las situaciones y cómo nos encontramos. La otra forma de conciencia de uno mismo es el reconocer las emociones de los demás hacia nosotros. Esto a menudo es difícil debido a que tendemos a ver lo que queremos ver y solemos evitar pedir a los demás opiniones si creemos que van a resultar incómodas para nosotros.

Mejorando nuestra autoconciencia emocional podremos ser capaces de comprender muchas más cosas de nuestro día a día. También es interesante saber recoger los comentarios de personas que se muestran honestas con nosotros y cuyas ideas valoramos.

## Autorregulación o autocontrol emocional

**La autogestión es la capacidad de controlar nuestras emociones**. Este componente también incluye transparencia emocional, capacidad de adaptación, logro y optimismo.

Las personas con un buen nivel de autorregulación tienden a ser flexibles y adaptarse bien a los cambios. También son buenas en la gestión de conflictos y la difusión de situaciones tensas o difíciles. Goleman también sugiere que las personas con fuertes habilidades de autorregulación siguen su camino sin desviarse de él. Son capaces de influir positivamente en los demás y asumir la responsabilidad de sus propias acciones.

1. Habilidades sociales o relaciones interpersonales

Se trata de ser capaz de interactuar correctamente con quienes nos rodean, independientemente del lugar y la situación. La verdadera comprensión emocional implica algo más que la comprensión de nuestras propias emociones y los sentimientos de los demás, también tiene que ver con ser capaz de poner en práctica esta información en nuestras interacciones y comunicaciones diarias.

En los entornos profesionales, las personas con buenas habilidades sociales son capaces de construir buenas relaciones y conexiones con los compañeros de trabajo, saben desarrollar una fuerte relación con líderes, iguales y subordinados. Algunas habilidades sociales importantes incluyen la escucha activa, habilidades de comunicación verbal, habilidades de comunicación no verbal, liderazgo y capacidad de persuasión.

## Empatía o reconocimiento de las emociones de los demás

**La empatía es la capacidad de entender los sentimientos de otros**, es absolutamente fundamental para la Inteligencia Emocional. Pero esto implica algo más que ser capaz de reconocer los estados emocionales de los demás, también implica dar respuesta a las personas basándonos en esta información. Si percibimos empáticamente que alguien se siente triste o desesperanzado, seremos más capaces de influir en la forma de responder a sus emociones. Podremos mostrar nuestra preocupación y haremos un esfuerzo para mantener ayudarle a sentirse mejor en estos momentos.

Ser empático también permite a la gente entender la dinámica de poder que a menudo influyen en las relaciones sociales, especialmente en los lugares de trabajo. Los que tienen una buena competencia en esta área, son capaces de ejercer una correcta influencia en las relaciones, comprender cómo funcionan los sentimientos y comportamientos, e interpretar eficazmente las diferentes situaciones que giran en torno a este tipo de dinámicas de poder.

1. Automotivación

La motivación intrínseca también juega un papel clave en la Inteligencia Emocional. Las personas que son emocionalmente inteligentes suelen estar motivadas por cosas más allá de las meras recompensas externas, como la fama, el dinero o el reconocimiento social. Pueden sentir una genuina pasión que les lleva a cumplir con sus propias necesidades y objetivos internos. Buscan cosas que les conducen a recompensas internas y se involucran en experiencias que les lleven a sentirse bien consigo mismas.

Las personas que son competentes en esta área tienden a estar orientadas hacia la acción. Se fijan metas, tienen una alta necesidad de logro y siempre están buscando maneras de hacerlo mejor. También tienden a mostrarse muy comprometidas con los temas sociales y son buenas tomando la iniciativa para llevar a cabo gran diversidad de tareas.