La Inteligencia Emocional

**Definimos la IE como la capacidad de:**

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. (Visite nuestra página)

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

**Origen de la IE**

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).

**Peter Salovey y John Mayer**

Los cuatro factores de Inteligencia Emocional

Salovey y Mayer propusieron un modelo que identifica cuatro factores diferentes de la Inteligencia Emocional y que son: la percepción emocional, la capacidad de razonar usando las emociones, la capacidad de comprender las emociones y la capacidad de manejar las emociones.

**Percibir las emociones**

El primer paso en la comprensión de las emociones es percibirlas con precisión. En muchos casos, esto podría implicar la comprensión de las señales no verbales como el lenguaje corporal y las expresiones faciales.

**Razonar con las emociones**

El siguiente paso consiste en utilizar las emociones para promover el pensamiento y la actividad cognitiva. Las emociones ayudan a priorizar aquello a lo que es prioritario prestar atención y por tanto reaccionar, respondiendo de este modo emocionalmente a las cosas que captan nuestra atención.

**Comprensión de las emociones**

Las emociones que percibimos pueden tener a una gran variedad de significados. Si alguien está expresando emociones de ira, el observador debe interpretar la causa de su ira y lo que podría significar. Por ejemplo, si nuestro jefe está actuando de manera airada, podría significar que está insatisfecho con nuestro trabajo, o tal vez que tiene un exceso de carga laboral o que ha estado discutiendo con su esposa por la mañana.

**Gestión de las emociones**

La capacidad de gestionar con eficacia las emociones es una parte crucial de la Inteligencia Emocional. La regulación de las emociones, responder de manera apropiada, y saber cómo y cuándo responder a las emociones de los demás, son todos aspectos importantes de la gestión emocional.

**Daniel Goleman**

Describe así la Inteligencia Emocional como la capacidad de una persona para manejar sus sentimientos de manera que esos sentimientos se expresan de manera adecuada y efectiva. De acuerdo con Goleman, la Inteligencia Emocional es el mayor predictor de éxito en el lugar de trabajo.

**La importancia de la Inteligencia Emocional**

Los expertos coinciden en que este tipo de inteligencia juega un papel vital en el éxito tanto personal como profesional, siendo incluso más importante que el cociente intelectual. En cualquier caso, la Inteligencia Emocional parece estar vinculada a todo, desde la toma de decisiones para el rendimiento académico.

**Campos de la Inteligencia Emocional:**