

INTELIGENCIA EMOCIONAL

IXCHEL QUETZALY LIMON CABRERA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La base de la inteligencia emocional se basa en conocer nuestras emociones y poder utilizarlas de manera acertada, para tomar buenas decisiones que nos ayuden a vivir la vida que hemos elegido vivir. Nos pueden ayudar también a superar enfermedades, puesto que ver la vida con perspectiva y positivismo ayuda en la recuperación y superación de estas.

Definición

La Inteligencia Emocional es el conocimiento de nuestras emociones. Es el autoconocimiento, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones con otros individuos. Es ser más feliz mediante la empatía hacia otros. Es algo esencial en nuestras vidas.

Características de la inteligencia emocional por [Daniel Goleman](#)

Daniel Goleman es quien ha llevado a cabo el término 'Inteligencia Emocional'. Es un psicólogo estadounidense y gran teórico de la inteligencia emocional que nos ha ayudado a entenderla y a saber más sobre su fascinante funcionamiento.

Estos son algunos de los principales componentes o características de la inteligencia emocional:

1. Autoconocerse emocionalmente

Necesitamos conocernos. A cada uno, las emociones le influyen de manera diferente y por eso reaccionamos a las mismas situaciones de manera

distinta.

Es por eso que cuando reaccionamos de manera desmesurada frente a situaciones cotidianas nos sorprendemos a nosotros mismos. No nos conocemos tanto como creemos.

2. Autocontrol de las emociones

Dominar nuestros sentimientos nos ayuda a que no rijan nuestra vida. Algunas emociones son rápidas, otras pueden durarnos horas. Es importante darse cuenta y actuar a tiempo. Nos ahorraríamos muchas discusiones.

3. Automotivarse

Optimismo e iniciativa. Tú puedes y sólo tú tienes las herramientas para dominar la situación. Enfocar las emociones hacia objetivos y no hacia obstáculos, nos permite mantener la motivación y el foco puesto en lo importante.

4. Empatía y habilidades sociales

No sabemos realmente por lo que pasa la gente de nuestro alrededor. Por eso es importante no juzgar e intentar comprender a la otra persona.

Podemos aprender mucho de las personas que tenemos alrededor. Es una forma también de acercarnos más a la inteligencia emocional, que se aprende y que se puede llegar a potenciar de manera muy satisfactoria.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La *comunicación emocional* se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción.

Actualmente, con el avance de la neurociencia y sus aplicaciones, la comunicación emocional podría estar encuadrada dentro de la denominada *NeuroComunicación*, en lo referente a la comunicación personal.

Ser capaz de interpretar lo que alguien está tratando de decirnos, ya sea verbal o no verbalmente, es una habilidad social muy importante que nos ayuda a relacionarnos más eficazmente.

Así estemos ayudando a un amigo a sobrellevar una situación de estrés o convenciendo a un empleador para que nos dé un aumento de sueldo, debemos poder evaluar la situación, adaptarnos según sea necesario a lo largo del curso de la interacción. Finalmente debemos estar listos para enfrentar algún tipo de situación o resolución. Si parece que nuestro amigo se siente mejor como resultado de nuestras palabras tranquilizadoras, entonces necesitaremos saber cuándo está bien dejar de brindar tranquilidad. Si nuestro empleador no parece estar de humor para hablar sobre ese aumento, deberemos percibirlo y dejar la conversación para otro momento oportuno.

LIDERAZGO

El liderazgo emocional es orientar a una organización o equipo gestionando correctamente no sólo acciones y presupuestos, sino también los sentimientos y las expectativas de los que trabajan en el grupo. El líder

emocional debe conseguir unos objetivos planificados en el equipo al que dirige. Sin embargo, frente a liderazgos centrados en conocimientos técnicos o autoridad formal, el líder emocional presta atención adicional a los intereses personales de quienes trabajan con él.

El liderazgo emocional está basado en usar “inteligencia emocional”, un concepto que Daniel Colleman popularizó y actualmente está aceptado como fundamental en un líder de una organización moderna. Trabajadores cada vez más cualificados, que no aceptan tareas excesivamente reglamentadas y que esperan de su empresa “más que un salario”, necesitan liderazgos emocionales.

Alguna gente piensa que un líder emocional debe ser siempre “agradable” con sus subordinados, pero no es cierto. El líder emocional puede necesitar decir a gente que se han equivocado o que necesitan cambiar. Lo que diferencia al líder emocional es cómo es capaz de generar los avances en su equipo. Las personas quieren sentirse reconocidas, valoradas en lo que hacen bien y orientadas en lo que no saben hacer. El líder emocional es capaz de entender esas necesidades y compatibilizarlas para generar un grupo más efectivo.

Colleman describió las cinco características que debe tener un líder que usa correctamente la inteligencia emocional:

1. **Autoconciencia:** Ser capaz de reconocer cómo se siente en cada momento y cómo eso puede afectar las cosas que está haciendo o a otros: *evaluar y reconocer con naturalidad sus propias fortalezas y debilidades.*
2. **Autocontrol:** Evitar dejarse llevar por los enfados que surgen de situaciones problemáticas. Intentar *mantener la visión más en el largo plazo que en reacciones impulsivas de corto plazo.*

3. **Motivación.** Sentir y mostrar pasión e interés por los planes que se están poniendo en marcha. El *estar motivado es el primer paso para poder motivar a los demás.*
4. **Empatía.** Ser capaz de *identificar y entender las preocupaciones e intereses de las personas del equipo* y ofrecer orientación para esas inquietudes.
5. **Habilidades sociales.** Saber *relacionarse con otras personas del equipo* en una forma que ayude al grupo a compartir objetivos.

AFECTOS

En general se suele identificar y relacionar el afecto con la emoción, pero son fenómenos distintos aunque, sin duda, relacionados. Mientras la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece una situación, el afecto es un proceso de interacción social entre dos o más personas. Dar afecto implica realizar un trabajo no remunerado en beneficio de los demás: hacer un regalo, visitar a un enfermo, explicar un concepto o una idea a un compañero de curso, demandan un esfuerzo: el afecto es algo que se transfiere. Por eso se dice que las personas dan afecto y reciben afecto. Las emociones, en cambio, no se dan ni se quitan: se experimentan. Hoy por hoy la psicología tiende a afirmar que el afecto es una necesidad básica, fundamental. De hecho, no hay ninguna duda que el desarrollo personal es precario, incompleto, sin desarrollo emocional, afectivo. Casi en forma intuitiva los padres conocen este hecho; estimulan a los bebés y a los niños y están pendientes de su desarrollo físico, intelectual, y social afectivo.