



Inteligencia emocional Y como desarrollarla



Cuando dialogamos con alguien, discutimos, negociamos, nos defendemos o simplemente mentimos, la manera como afecten nuestras emociones a nuestro comportamiento, determina nuestro nivel de Inteligencia Emocional.

El éxito de una persona no solo depende de su inteligencia nata, también depende de la capacidad de interpretar y canalizar sus emociones, e identificar las de los demás. En esto se basa la inteligencia emocional.

La Inteligencia emocional (EQ o EI) es un término creado por Daniel Goleman en su libro *Inteligencia Emocional*, publicado en el año 1966, traducido a más de 30 idiomas, y el cual se convirtió en un Best Seller en una gran cantidad de países.

En su libro, Goleman define la Inteligencia Emocional como la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones al igual que, comprender e influenciar las emociones de los demás.

En términos prácticos, esto significa ser consciente de que las emociones pueden impulsar nuestro comportamiento e influenciar a las personas (positiva y negativamente).

También significa que debemos aprender a manejar esas emociones, tanto las nuestras como las de los demás, especialmente cuando estamos bajo presión y situaciones de estrés.

Para la mayoría de las personas, la inteligencia emocional es más importante que el coeficiente intelectual para alcanzar el éxito en sus vidas y carreras.

Como individuos, nuestro éxito depende de nuestra capacidad para leer las señales de las otras personas y reaccionar de manera adecuada ante ellas.

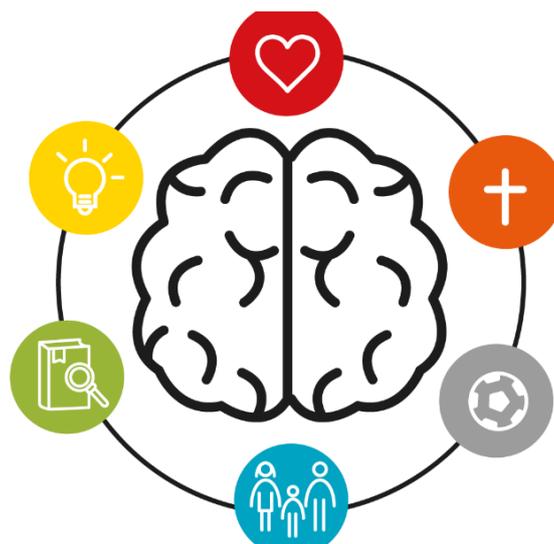
Por lo tanto, cada uno de nosotros debe desarrollar habilidades de inteligencia emocional necesarias para comprender mejor; identificarse y negociar con otras personas, particularmente ahora que la economía se ha vuelto más global.

Hay cinco factores que determinan tu nivel de Inteligencia Emocional (EQ):

1. **Conciencia:** Es conocer tus propias emociones mientras suceden, conocer sus efectos; tener seguridad de tus capacidades y tú autoestima.
2. **Autocontrol:** Se traduce como la capacidad de canalizar tus emociones, mantener tu integridad, asumir las responsabilidades de tu desempeño, adaptarte a los cambios y estar abierto a nuevas ideas. En esto consiste la disciplina mental.
3. **Motivación:** Se trata de la constancia con tu trabajo, mantener estándares de excelencia, poseer compromiso, iniciativa y optimismo por todo lo que haces. Para esto podrías utilizar diferentes frases motivacionales.
4. **Empatía:** La empatía engloba las capacidades de anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades de tus clientes; detectar lo que otros necesitan para desarrollar y reforzar sus habilidades, cultivar oportunidades a través de personas diversas, tener conciencia política y comprender a los demás.
5. **Socialización:** Las habilidades sociales son íntegras para un óptimo EQ; estas traen consigo la influencia que ejerzas en los demás, tu comunicación, tu capacidad de ser un buen líder, tus capacidades en el manejo de conflictos, la colaboración y cooperación, y de construir enlaces.

El desarrollo de tu Inteligencia Emocional te puede dar ventajas y beneficios personales y profesionales; no solo serás más efectivo, más carismático con quien te rodea y aprenderás cómo ser un mejor líder.

Los beneficios para desarrollar tu Inteligencia Emocional son: tener mejor comunicación, mejor autogestión y mejor empatía.



<i>Autoconciencia</i>	<i>Auto-gerencia</i>	<i>Consciencia social</i>	<i>Gerencia de relaciones</i>
Autoconciencia (preocupación por uno mismo)	Autocontrol emocional (habilidad de dominar emociones)		Influencia
	Adaptabilidad (conducta emocional para adaptarse)	Empatía (capacidad de percibir, compartir o inferir en los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás)	Coach y mentor
	Orientación al logro (competencia sobre la orientación al logro)	Consciencia organizacional (capacidad de identificar tanto a las personas que toman las decisiones como a aquellas que pueden influir sobre las anteriores)	Manejo de conflictos
	Optimismo (disposición positiva frente a una circunstancia o frente a la existencia en general)		Trabajo en equipo e inspiración