

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995. Se consideraba que era aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual), pero también el éxito se debía a que la inteligencia tradicional iba de la mano con ella. Las capacidades emocionales adquiridas: el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

- Flexibilidad y adaptabilidad: no sólo bastaba con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.
- Educación de las emociones: Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.
- Solidaridad con otros: Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros.
- Empatía: Sin embargo una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada.
- Reconocimiento y dominio de emociones :Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.
- Asertividad: Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Es sencillamente la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Algunos puntos importantes de la comunicación emocional son:

- Evitar conflictos y discusiones.
- Justificaremos más nuestros actos.
- Nuestro interlocutor empanizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.

Conclusión

La inteligencia emocional es muy importante en el ámbito laboral, ya que es una de las habilidades más buscadas. La inteligencia emocional contribuye a alcanzar la comunicación efectiva, así como a que el proceso comunicativo resulte armónico, alejando conflictos, malas interpretaciones y superando barreras comunicacionales. La inteligencia emocional y la comunicación son dos aspectos íntimamente relacionados en nuestra interacción con las personas que nos rodean.