

¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la **capacidad de controlar, percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones (y la de los demás) promoviendo un crecimiento emocional e intelectual**. Permite discriminar y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones. Se distingue de otras formas de inteligencia porque **está implicada específicamente con el manejo de las emociones y contenido emocional**.

Componentes de la inteligencia emocional

- **Percepción y conocimiento de las emociones:** Capacidad para **identificar y diferenciar las propias emociones y las de los demás**. Implica reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece. Es identificar las emociones de forma precisa tanto en aspectos cognitivos (pensamientos) como las referidas a las reacciones físicas. A su vez, permite identificar emociones en otras personas, y discriminar entre expresiones emocionales honestas y falsas. Se trata de expresar las emociones de forma apropiada a las necesidades.
- **Uso de la emoción como facilitadora del pensamiento:** Es la **identificación correcta** de las emociones para facilitar las actividades cognitivas tales como el razonamiento, resolución de problemas y comunicación interpersonal. Las emociones pueden facilitar el pensamiento al dirigir la atención a la información importante. Si desarrollas esta capacidad podrás generar emociones vívidas para ayudar al razonamiento, los procesos de memoria y estados de ánimo que faciliten poder **considerar algo ante múltiples perspectivas: producir distintos estados emocionales ayuda a fomentar diferentes estilos de pensamiento**.
- **Comprensión y análisis emocional:** Es poder designar diferentes emociones y reconocer la relación entre la palabra su significado emocional (**las diferentes situaciones a las que obedece una emoción**). Esto incluye la **comprensión del lenguaje, el significado de las emociones y la comprensión de los antecedentes que acompañan a cada emoción**. Implica interpretar los significados, conocer el origen de las emociones (por ejemplo, la tristeza puede ser resultado de una pérdida, la alegría puede venir de conseguir un objetivo), conocer que se pueden dar dos estados de ánimo simultáneos (sentirse interesado y aburrido), o una mezcla de sentimientos. Es reconocer la transición emocional, por ejemplo, la tristeza puede llevar a la desesperación y esta puede conducir a la devastación.
- **Regulación y autocontrol emocional:** Es estar abiertos a emociones positivas y negativas. Es **prevenir, reducir, mejorar o modificar la respuesta emocional propia y de otros**, y experimentar emociones mientras se toma la decisión sobre su conveniencia o utilidad. Implica la toma de conciencia de uno mismo y de los mecanismos que nos generan bienestar. **El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por nuestras propias emociones o por cómo nos afectan las mismas**.
- **Capacidad de motivarse a uno mismo:** El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para mantener la atención, motivación y creatividad. **Dirigir las emociones hacia un**

objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. Se necesita cierta dosis de **optimismo e iniciativa**, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

- **Reconocimiento de emociones ajenas:** Es **empatía**, poder sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás. Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten y que a menudo son no verbales. Reconocer las emociones ajenas, lo que los demás sienten y su expresión, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. El reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.
- **El control de las relaciones sociales:** El arte de las relaciones se basa en la habilidad para **relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas**. Ser capaz de poner esta información a favor de las interacciones y comunicaciones diarias con los demás. Algunas de las habilidades sociales más importantes incluyen la escucha activa, habilidades de comunicación verbal y no verbal, liderazgo y capacidad de persuasión.

¿DE QUÉ NOS SIRVE SER INTELIGENTES EMOCIONALMENTE?

- Adquirimos un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificamos las emociones de los demás.
- Desarrollamos la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenimos los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollamos la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollamos una mayor competencia emocional.
- Desarrollamos la habilidad de automotivarse.
- Adoptamos una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollamos la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados.
- Tomamos conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciamos la capacidad para ser feliz.
- Desarrollamos el sentido del humor.
- Desarrollamos la resistencia a la frustración.
- Aumentan nuestras habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminuimos los pensamientos autodestructivos, mejoramos nuestra autoestima.
- Mejora del rendimiento académico.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés.