



1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.1. CONCEPTO

La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de las demás personas, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más positivas con las personas que nos rodean.

Los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional son:

- Conocer las propias emociones para no tener experimentar emociones incontroladas.
- Controlar las emociones para mejorar nuestras relaciones interpersonales.
- Motivarse a una misma para movernos a la acción.
- Reconocer las emociones de las demás personas para comprenderlas y saber lo que necesitan.
- Establecer buenas relaciones como base del liderazgo, la popularidad y la eficiencia interpersonal.

1.2. COMPETENCIAS EMOCIONALES

Cinco son los componentes de la inteligencia emocional que interaccionan entre ellos y entre el resto de inteligencias hacia un desarrollo personal exitoso: autoconocimiento, autorregulación, empatía, motivación y habilidades interpersonales.

1.2.1. Autoconocimiento emocional

También llamada autoconciencia emocional, hace referencia a la capacidad para reconocer nuestras propias emociones y cómo afectan a nuestro estado de ánimo. Las personas con esta habilidad bien desarrollada muestran: confianza en sí misma, una autoevaluación realista y un sentido del humor autocrítico.

1.2.2. Autorregulación emocional

Básicamente a lo que hace referencia es a la habilidad de autocontrol sobre nuestros sentimientos en un momento dado. Es decir, saber reaccionar apropiadamente durante una crisis o un momento puntual y controlar nuestros impulsos emocionales, por ejemplo, durante una discusión. Pensar antes de actuar. Las personas con altas capacidades de autocontrol suelen tener altos niveles en confiabilidad, apertura al cambio o conformidad con la ambigüedad.

1.2.3. Automotivación

Es la habilidad para dirigir las emociones hacia las metas en vez de contra los problemas, mantenerse motivada en la consecución de los objetivos. Mentalidad emprendedora y positiva ante las adversidades. Estas personas suelen tener un alto impulso hacia el logro y un gran compromiso en los proyectos en los que se envuelven.

1.2.4. Empatía

El reconocimiento de las emociones ajenas. Saber cómo se siente la otra persona por sus expresiones y gestos nos ayudará a mantener unas buenas relaciones sociales, más reales y duraderas que nos permitirán identificarnos con las emociones y con las personas creando vínculos más fuertes. Las personas con alta empatía fomentan y retienen talento con mayor facilidad, muestran una sensibilidad interpersonal e intercultural mayor, por lo que parece que tendrán más éxito en trabajos que implique trato con la clientela.

1.2.5. Habilidades sociales

Las relaciones interpersonales son clave para el desarrollo personal y profesional. Es evidente que mantener relaciones sociales saludables repercute positivamente en nuestra vida. Ser simpática ayuda. Ser comunicativa de manera asertiva, ayuda. Tendrás más amistades, tendrás mejores relaciones con tu entorno y familia e, incluso, tus relaciones con posibles enemistades serán más exitosas. Las personas con altas capacidades sociales son más eficaces a la hora de liderar cambios o persuadir a otras personas, por lo que serán buenas gestoras de equipos de trabajo.

1.3. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

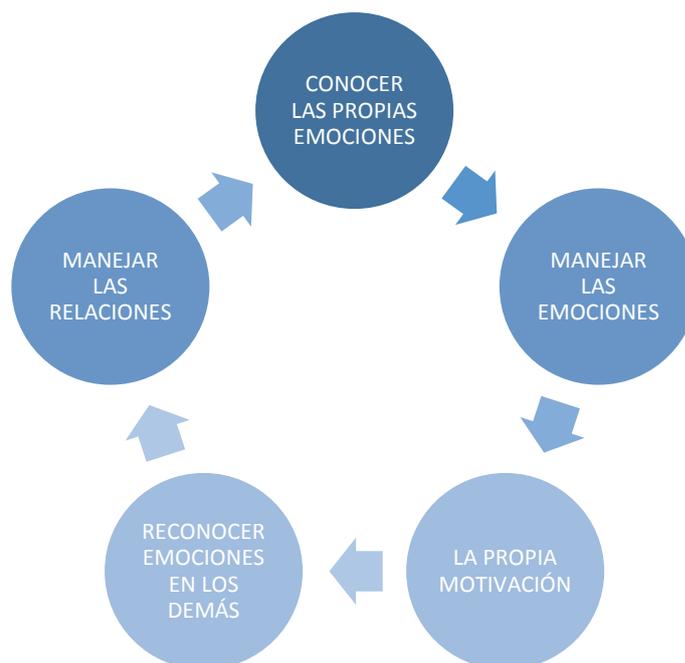
Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar. Todas las emociones, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.

No podemos desconectar o evitar las emociones. Pero sí podemos aprender a gestionarlas poniendo en marcha los recursos a nuestro alcance para controlar la situación y para que nos resulten beneficiosas

Las emociones son respuestas a estímulos significativos que constan de tres componentes: neurofisiológico y bioquímico, motor o conductual y cognitivo.

Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.



Las emociones básicas son 6:

MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.

ASCO

Disgusto o aversión hacia aquello que tenemos delante.

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Es adaptativa cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

ALEGRÍA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.