



# 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?

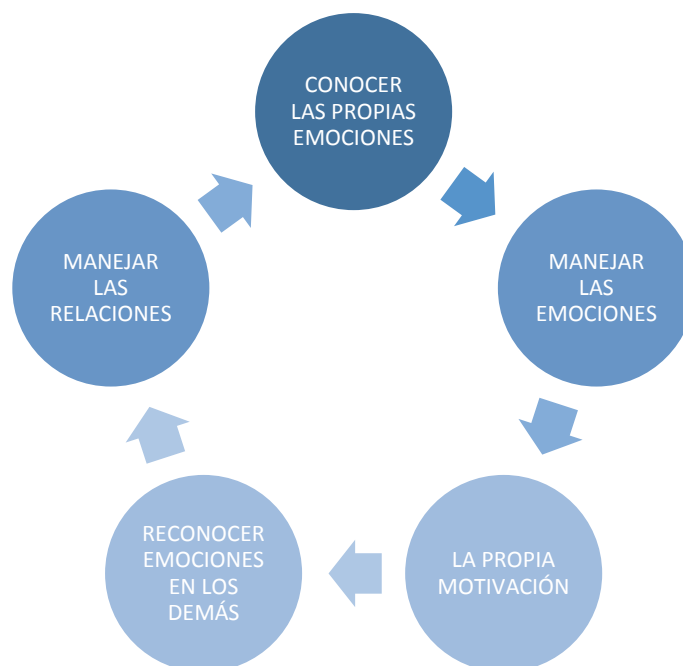
Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar. Todas las emociones, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

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.