



# Cómo entrenar tu inteligencia emocional

13/11/2012

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos (saber escuchar, ser agradable en las relaciones, no derrumbarse ante la presión...)

Me gusta

97

Tweet

95

Share

30

+1

13

La inteligencia, en general, se puede definir como la capacidad para responder de la mejor manera posible a las demandas que el mundo nos presenta. Está formada por una parte intelectual y otra emocional.

La parte intelectual se llama inteligencia cognitiva y representa la parte de inteligencia que conocemos a partir de la escuela y la ciencia. Algunos ejemplos pueden ser reflexionar, examinar, acumular datos, conocer significados, decidir según la lógica, etc.

**La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.** Algunos ejemplos pueden ser [saber escuchar a los demás](#), ser agradable en las relaciones, no derrumbarse ante la presión, irritarse con facilidad o tener buen humor, etc...

Daniel Goleman, autor del libro "Inteligencia Emocional" dice que **a la hora de tener éxito en la vida, la inteligencia cognitiva tiene un impacto de entre un 10 y un 20%, y la inteligencia emocional entre un 80 y un 90%.**

Para ver más claros estos números, puede ser útil este ejemplo: recuerda un jefe que te haya marcado en tu carrera profesional de forma positiva. ¿Cuáles eran las características que hicieron que esa persona te marcara? ¿Eran aspectos relacionados con su inteligencia cognitiva o por su inteligencia emocional?

Es muy probable que la mayoría de las respuestas estén relacionadas con la inteligencia emocional, es decir, en cómo esa persona se relacionaba con su equipo.

La buena noticia es que así como la inteligencia cognitiva es estable (se puede medir el cociente intelectual con un test), la inteligencia emocional se puede mejorar.

Podemos aprender y entrenar todas aquellas habilidades relacionadas con nuestra inteligencia emocional para mejorar nuestros resultados y tener el éxito profesional y personal que deseamos en nuestra vida.

## ¿Qué habilidades implican ser inteligente emocionalmente?

**Autoconciencia:** Es importante familiarizarnos con nuestras emociones. Escucharnos y conocer nuestros impulsos (huir, llorar, estar tristes, sentir rabia...). Tienen su razón de ser y podemos aprovechar esa información. No se trata de intentar esconderlas sino de hacerles caso porque nos protegen de algo que nos molesta o nos impide lograr lo que queremos.

**Gestionar emociones:** Igual que es importante conocer nuestras emociones, una segunda fase es aprender a manejarlas. Nuestras reacciones no siempre son las más apropiadas. Se puede regular o cambiar la forma que tenemos de reaccionar a nuestras emociones, filtrándolas a través de la razón.

**Motivación:** Las emociones están relacionadas con motivaciones para lograr nuestros objetivos. Muchas veces aparecen obstáculos que nos dificultan lograr lo que queremos. La forma en que afrontamos estos obstáculos está relacionada con nuestro nivel de inteligencia emocional. Una persona pesimista, ante un obstáculo, pensará que hay un fallo dentro de él/ella y que no se puede cambiar. En cambio, una persona optimista pensará que es un fallo ante las circunstancias y que se puede cambiar.

**Empatía:** Es importante entender cómo se sienten las personas que nos rodean para responder de forma apropiada. La empatía nos protege de no hacer daño a otro ser humano. No se trata sólo de entenderlo sino también de actuar en consecuencia.

**Habilidades sociales:** Están relacionadas con la capacidad de manejar las emociones de otras personas. Todos tenemos el poder de alegrar o entristecer a las personas de nuestro alrededor. Ese poder es muy valioso si se utiliza de una forma apropiada y a nuestro favor.

Si quieres mejorar tu inteligencia emocional y obtener mejores resultados en tu día a día, aquí tienes unas claves que te pueden ayudar:

**Haz algo para mejorar las cosas.** Si algo no te gusta, plantéate cómo puedes cambiarlo.

**Céntrate en cómo percibes lo que te sucede y no tanto en lo que te sucede.** Se puede aprender a pensar de forma optimista. Piensa que puedes hacer algo ante las dificultades.

**Gestiona la forma en que tu cuerpo y mente reaccionan a tus emociones.** La tensión y el estrés afectan directamente a nuestra salud y nuestro estado de ánimo. La relajación o la meditación ayudan a sentirnos equilibrados y conectados con el cuerpo y la mente. También el ejercicio físico tiene unos beneficios muy similares.

En tu búsqueda de empleo, en tu trabajo, en tu vida, ¿qué caso haces a tu inteligencia cognitiva y qué caso haces a tu inteligencia emocional? Valora cuál de las dos te va a dar más probabilidades de éxito y recuerda que se puede mejorar y aprender. ¡Está en tu mano!

### Enlaces de interés

[Braveliving! Coaching eficaz para gente valiente](#)

[Twitter: @TheBraveLiving](#)



### Más artículos sobre:

[Psicología positiva](#)

[Inteligencia emocional](#)

Me gusta 97

Tweet 95

Share 30

13

### Artículos relacionados

[18 reglas para ser feliz](#)

[10 maneras de motivar a través del humor](#)

[Cómo combatir el estrés con humor](#)

[Ser feliz aumenta la productividad](#)

[10 beneficios del humor en el trabajo](#)

[6 tácticas para sobrevivir a un jefe incompetente](#)

[¡Equivócate y acertarás!](#)

[Cada día es un premio](#)

[Aprovecha la adversidad para crecer](#)

[¿Cuánto hace que no escuchas a tu cuerpo?](#)

[Las emociones positivas te ayudan a solucionar problemas](#)

Cómo afrontar el "ya te llamaremos" y el "no has sido seleccionado"

Solo 3 contactos te separan de tu nuevo empleo

¿Por qué lo llaman "recomendación" cuando quieren decir "enchufe"?

Encuentra tu trabajo en 12 pasos

"Un pecado laboral habitual es basar la búsqueda de trabajo sólo en las necesidades personales"

¿Los directivos están en redes sociales?

Ayudas para desempleados de larga duración

Cumplir años: el momento ideal para fijarse objetivos

¿Quieres trabajar desde casa?

## Temas relacionados

Creatividad

Inteligencia emocional

Alegría

Sabiduría

Resiliencia

Optimismo

Gratitud