Inteligencia emocional

Publicado el: 08-07-2022

Es posible que hayas escuchado mencionar el "CI" cuando se habla del intelecto y la inteligencia de alguien. (Por ejemplo, "mi hermano no tiene que estudiar tanto como yo porque tiene un CI muy alto"). CI significa "coeficiente intelectual". Puede ayudar a predecir el desempeño académicamente de alguien.

Sin embargo, CI es solo una medida de nuestras capacidades. **Hay muchos otros tipos de inteligencia, además del intelecto.** Por ejemplo, la inteligencia espacial es la capacidad de pensar en 3D. La inteligencia musical es la capacidad de reconocer el ritmo, la cadencia, y el tono. Las habilidades deportivas, artísticas y mecánicas son otros tipos de inteligencia.

Un tipo importante de la inteligencia es la inteligencia emocional.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones. La inteligencia emocional a veces se abrevia como CE (o IE). Así como un CI alto puede predecir puntuaciones altas en los exámenes, un CE alto puede predecir el éxito en situaciones sociales y emocionales. La IE nos ayuda a construir relaciones sólidas, tomar buenas decisiones, y hacer frente a situaciones difíciles.

Una forma de pensar la CE es que es parte de lo que implica ser inteligente con las personas. Comprender y llevarse bien con la gente nos ayuda a ser exitosos en casi todas las áreas de la vida. De hecho, algunos estudios señalan que el CE es más importante que el CI en el desempeño escolar o laboral.

Algunas personas tienen habilidades naturales para la CE. Otras tienen que trabajar en ello. La buena noticia es que todo el mundo puede mejorar en esto. **A diferencia del coeficiente intelectual, la gente puede mejorar su inteligencia emocional, si saben cómo hacerlo.**

Cómo mejorar su CE

La inteligencia emocional es una combinación de varias habilidades diferentes:

Ser consciente de sus emociones

La mayoría de las personas siente muchas emociones diferentes a lo largo del día. Algunos sentimientos (como la sorpresa) duran tan solo unos segundos. Otros pueden durar un poco más, provocando un estado de ánimo como la felicidad o la tristeza. La más básica de todas las capacidades del CE es poder ser capaz de darse cuenta y categorizar con precisión estos sentimientos cotidianos.

Ser consciente de las emociones, simplemente dándonos cuenta cuando las sentimos, nos ayuda a controlar nuestras propias emociones. También nos ayuda a comprender cómo se sienten los demás. Pero algunas personas pueden pasar todo el día sin realmente darse cuenta de sus emociones. Practica reconocer tus emociones a medida que las sientes. Categorízalas en tu

mente (por ejemplo, diciéndote a ti mismo "me siento agradecido", "me siento frustrado", etc.). Haz que estar al tanto de tus emociones se convierta en una práctica diaria.

Cómo entender lo que sienten los demás y por qué

Las personas están diseñadas por naturaleza para tratar de entender a los demás. Parte de la CE es ser capaz de imaginar cómo podrían sentirse otras personas en determinadas situaciones. También se trata de entender por qué se sienten de esa manera.

Ser capaz de imaginar qué emociones es probable que esté sintiendo una persona (por más que en realidad no lo sepas) se llama **empatía**. La empatía nos ayuda a preocuparnos por los demás y a construir buenas amistades y relaciones. Nos guía sobre qué decir y cómo comportarnos alrededor de alguien que siente emociones fuertes.

Control de las reacciones emocionales

Todos nos enojamos. Todos tenemos decepciones. A menudo es importante que expreses cómo te sientes. Pero controlar tu reacción significa saber *cuándo*, *dónde* y *cómo* expresarte.

Al entender tus emociones y saber cómo manejarlas, puedes utilizar el autocontrol para contener tu reacción si ese no es el momento ni el lugar correcto para expresar tus emociones. Alguien que tiene buen CE sabe que reaccionar a las emociones de una manera irrespetuosa, demasiado intensa, demasiado impulsiva, o dañina puede ser perjudicial para las relaciones.

Elegir tu estado de ánimo

Parte de controlar las emociones es la elección de nuestro estado de ánimo. Los estados de ánimo son estados emocionales que duran un tiempito. Tenemos el poder de decidir qué estado de ánimo es el más adecuado para una situación y entonces ponernos en ese estado de ánimo. Elegir el estado de ánimo correcto puede ayudar a alguien a motivarse, concentrarse en una tarea, o volver a intentar en lugar de darse por vencido.

Las personas con buen CE saben que los estados de ánimo no son solo cosas que nos pasan. Podemos controlarlos al saber qué estado de ánimo es el mejor para una situación particular y cómo entrar en ese estado de ánimo.

CE: En construcción

La inteligencia emocional es algo que se desarrolla a medida que crecemos. Si no fuera así, todos los adultos actuarían como niños, expresando sus emociones a través del cuerpo: pateando, llorando, golpeando, gritando, y perdiendo el control.

Algunas de las habilidades que componen la inteligencia emocional se desarrollan antes. Pueden parecer más fáciles: Por ejemplo, parece fácil reconocer las emociones una vez que sabemos a qué prestarle atención. Pero la capacidad del CE de controlar las reacciones emocionales y la elección del estado de ánimo puede parecer más difícil de dominar. Ésto es debido a que la parte del cerebro que es responsable del autocontrol continúa madurando después de nuestros años de adolescencia. Pero la práctica ayuda a que se desarrollen esas vías cerebrales.

Todos podemos trabajar para construir habilidades de inteligencia emocional aún más fuertes:con solo reconocer lo que sentimos, comprender por qué, cómo se sienten los demás y por qué, y expresar nuestras emociones con palabras honestas cuando lo necesitamos.

Fuente: https://netsaluti.com