

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.



### IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional juega un papel fundamental e importante, ya que nos permite establecer relaciones sociales sanas, incluye la habilidad de compartir y entender lo que sienten los demás. las personas que cuentan con un alto nivel de inteligencia emocional tienen más probabilidades de alcanzar el éxito ya sea laboral, o personal, social, etc.

Por otro lado, las personas que desarrollan, de un modo óptimo, las inteligencias emocionales experimentan menos emociones negativas, tienen mayor facilidad de ser felices, fomentando el bienestar físico, psicológico y social.

la inteligencia emocional trae con ella consecuencias beneficiosas para la vida de las personas, esta nos ayuda a potenciar nuestras habilidades:

- Aumentan los pensamientos positivos
- las personas son mucho más creativas
- las personas son más proactivas
- gozan de una mejor estabilidad psicológica
- proponen soluciones
- aprenden continuamente

### CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estos son algunos de los principales componentes o características de la inteligencia emocional:

#### 1. AUTOCONOCERSE EMOCIONALMENTE

Necesitamos conocernos. A cada uno, las emociones le influyen de manera diferente y por eso reaccionamos a las mismas situaciones de manera distinta.

Es por eso que cuando reaccionamos de manera desmesurada frente a situaciones cotidianas nos sorprendemos a nosotros mismos. No nos conocemos tanto como creemos.

#### 2. AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES

Dominar nuestros sentimientos nos ayuda a que no rijan nuestra vida. Algunas emociones son rápidas, otras pueden durarnos horas. Es importante darse cuenta y actuar a tiempo. Nos ahorraríamos muchas discusiones.

### **3. AUTOMOTIVARSE**

Optimismo e iniciativa. Tú puedes y sólo tú tienes las herramientas para dominar la situación. Enfocar las emociones hacia objetivos y no hacia obstáculos, nos permite mantener la motivación y el foco puesto en lo importante.

### **4. EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES**

¿Por qué reaccionó de esa manera? ¿Qué le pasa? No sabemos realmente por lo que pasa la gente de nuestro alrededor. Por eso es importante no juzgar e intentar comprender a la otra persona. Podemos aprender mucho de las personas que tenemos alrededor. Es una forma también de acercarnos más a la **inteligencia emocional**, que se aprende y que se puede llegar a potenciar de manera muy satisfactoria.

### **REFERENCIAS**

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/#ixzz6bMSH76iZ>

<https://psicologiyamente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>