**Inteligencia Emocional**

Cuando hablamos del intelecto, es común imaginar que cualquier tipo de inteligencia está relacionada con el Coeficiente Intelectual (CI). Sin embargo, la**inteligencia emocional abarca mucho más que las capacidades cognitivas.**

Este concepto comprende todas las habilidades psicológicas y sus capacidades relacionadas a los sentimientos, el control, el entendimiento y modificación de emociones. Se trata de un término acuñado por Howard Gardner en 1983.

El concepto se fue popularizando, volviéndose bastante conocido entre las personas. Con ello, surgieron distintos talleres enfocados al aprendizaje de esta inteligencia. Así, se desarrollaron técnicas precisas para el manejo correcto de las emociones humanas.

La salud emocional es fundamental en la vida de las personas y más en el contexto de crisis que estamos viviendo. Te dejamos un video acerca de la situación actual en nuestro país por el COVID- 19.

**¿Por qué es importante la inteligencia emocional?**

Existen dos tipos principales. La interpersonal y la intrapersonal. La primera abarca la comprensión de las emociones de los demás, junto con la capacidad de tener una reacción empática con el estado del otro.

La inteligencia intrapersonal integra el entendimiento y comprensión de las emociones propias. Además, involucra un control cuando se deben tomar decisiones, regulando las emociones durante el proceso.

Estas dos habilidades se centran en una conexión profunda con las emociones propias y ajenas. A través de esta empatía es posible mejorar el entorno familiar y laboral, favoreciendo una buena salud general.

Cuando nuestras emociones están fuera de control, el cuerpo se ve afectado. Esto puede ocurrir desde la infancia, y se va perpetuando con malos hábitos que perjudican a nuestro cuerpo en todos los sentidos.

Una buena inteligencia emocional puede favorecer el autoestima, lo que permite tener relaciones interpersonales más saludables. Esto se ve reflejado tanto en el entorno inmediato familiar como en los espacios laborales.

Las empresas que favorecen entornos saludables, fomentando la empatía y la motivación, obtienen resultados potencialmente más benéficos. El funcionamiento de la empresa mejora cuando hay una buena salud emocional.

Además, esta habilidad ha demostrado ser de gran beneficio en los entornos educativos. Esto permite que las relaciones entre docentes y alumnos sean más efectivas. Su impacto positivo en la calidad educativa demuestra que es una estrategia educativa esencial.

¿Sabés lo mejor? Cuando se tiene una buena comprensión de las emociones, es más factible alcanzar una posición de liderazgo. Esto se debe a la sensibilidad humana necesaria para ser un líder empático con quienes lo apoyan.

**¿Se puede medir?**

Durante las últimas décadas, se han realizado diversos estudios enfocados en la inteligencia emocional. Algunos de ellos se centran en la relación de esta salud con la vida cotidiana de quienes la tienen.

Todos los estudios realizados comienzan con un análisis detallado del aprendizaje emocional que se tuvo durante la infancia. Este primer factor determina el desarrollo de los individuos durante su crecimiento y en su vida adulta.

A esto se suman los factores, tanto anatómicos como biológicos, relacionados a la adolescencia. Las relaciones personales vividas, así como las experiencias acumuladas, se van acumulando, impidiendo alcanzar una buena salud emocional.

El desempeño de la amígdala y el hipocampo es de vital importancia para la evolución emocional. Las hormonas, los cambios y sus deficiencias también juegan un importante papel en la inteligencia de nuestras emociones.

**Modelos para medir: habilidad y mixto**

Todo esto puede ser medido de forma científica. La literatura científica con respecto a la inteligencia emocional ha determinado dos modelos para explicar este rasgo. El modelo de habilidad y el modelo mixto.

La combinación entre las habilidades emocionales del individuo y los elementos que conforman su personalidad es el modelo mixto. El de habilidad está centrado únicamente en la forma de procesar las emociones desde la introspección.

El modelo de habilidad es el que más apoyo recibe por parte de la comunidad científica. Por ello, se pueden encontrar más estudios al respecto. Para el mixto se han desarrollado tests que permiten consultar el estado de la salud emocional.

Diversos autores se han dado a la tarea de producir literatura relacionada con este tema. Actualmente se pueden encontrar muchos cursos, talleres, pruebas y manuales enfocados a esta habilidad.

La popularidad de esta inteligencia provocó un auge donde también se pueden encontrar opiniones poco sustentadas. Combinado con el coaching, se ha vuelto uno de los servicios más rentables para ofrecer a las empresas.

**Control de emociones**

Las emociones tienen un papel muy importante en nuestra vida cotidiana. Estas nos permiten tomar decisiones esenciales, tanto del corazón como monetarias, quizá sin que nos percatemos de su presencia.

Para quienes tienen una inteligencia emocional baja, las decisiones se toman desde un punto de vista más visceral. El primer impulso puede no ser el adecuado siempre, por lo que es importante aprender a analizarnos en momentos decisivos.

El control de las emociones surge desde la introspección. Para ello, se debe reflexionar sobre las conductas que pueden dañar a otros y a nosotros mismos. De esa forma, es posible evitar las reacciones impulsivas, haciéndolas racionales.

La evaluación personal nos conduce a una forma de comunicación más efectiva. Al empatizar con nuestros semejantes, podemos comprender su postura de una mejor manera. Así, evitamos roces que puedan perjudicar la relación.

**Emociones en el trabajo**

Dentro del ámbito laboral, el control de emociones facilita una mayor productividad. Cuando se manejan los conflictos con inteligencia emocional, el entorno es más amable y las labores más efectivas.

Para obtener este equilibrio emocional, se debe trabajar en 5 puntos importantes:

1. **Autoconciencia emocional.- Conocer y reconocer nuestras emociones y sentimientos, así como su influjo en nuestra vida diaria. Aceptar la forma en que nuestro comportamiento se afecta por ello, conociendo fortalezas y debilidades**
2. **Autorregulación.- Reflexionar para controlar emociones y sentimientos. Pensar antes de actuar, sin que las emociones tomen partida. Relacionarnos de forma saludable con nuestro entorno.**
3. **Automotivación.- Enfocar las emociones hacia nuestras metas. Trabajar con esta habilidad para mantener la motivación y alcanzar los objetivos planteados.**
4. **Empatía.- Conocer y reconocer las señales inconscientes que permiten detectar emociones en los demás. Establecer vínculos más sólidos a través de una profunda comprensión del otro, observando las conductas que pueden ser no verbales.**
5. **Habilidades sociales.- Integrar la conciencia sobre esta inteligencia para mejorar las relaciones interpersonales. Relacionado a la inteligencia verbal, permite una comunicación y comprensión emocional efectiva.**

**Signos de que tu inteligencia emocional es alta o baja**

**Baja inteligencia emocional**

Existen cualidades que nos permiten determinar el nivel de inteligencia emocional de cada individuo. Aunque los estudios y tests se basan principalmente en la etapa del desarrollo y sus consecuencias, es posible ver algunos de los signos a simple vista.

Las personas con una comprensión emocional baja pueden presentar las siguientes señales:

* **Crítica constante a los demás**
* **Preocuparse por el futuro**
* **Sobre reflexionar el pasado y los errores cometidos**
* **Mantener expectativas poco realistas**

**Crítica**

La crítica a los demás puede confundirse con un mecanismo de defensa para paliar nuestras inseguridades. La crítica no es algo precisamente malo, es una herramienta vital para analizar nuestro entorno y navegarlo de forma objetiva.

Sin embargo, la crítica en exceso, particularmente cuando se dirige a los demás, evita la objetividad. Es un hábito que puede conducirnos a una mente cerrada y ciega ante las opiniones ajenas.

**Preocupación por el futuro**

La constante preocupación por el futuro nos impide vivir plenamente el presente. Este rasgo humano intenta satisfacer la necesidad de certezas. Al convertirse en un hábito hace que permanezcamos aterrados, diluyendo nuestra experiencia de vida.

**Análisis de nuestros errores**

El análisis excesivo de nuestros errores señala un intento por controlar lo imposible. Pensando en que la perseverancia y el esfuerzo nos permiten alcanzar objetivos, cada error se vuelve un martirio cuando se sobre analiza.

**Expectativas poco realistas**

Otra manifestación del intento de control viene con las expectativas. Cuando son poco realistas, pueden ser una señal de una comprensión emocional poco efectiva. Es una forma de trabajar sobre lo que hacen los demás para cumplir con lo que deseamos.

**Inteligencia emocional alta**

Las personas que tienen una alta comprensión emocional efectiva suelen tener los siguientes rasgos:

* **Rechazan el perfeccionismo. Con ello se reducen las probabilidades de frustrarse ya que la perfección es inalcanzable.**
* **Reconocen sus debilidades y fortalezas. Así se pueden compensar los puntos débiles, favoreciendo las cualidades positivas en el ambiente laboral.**
* **Tienen automotivación. Ese impulso proviene de su interior y no requiere de mayor recompensa que la de alcanzar sus objetivos.**
* **Tienen empatía. Esto les permite tener un interés honesto por las personas que los rodean, comprendiendo el lenguaje verbal y no verbal.**
* **Sueltan los errores pasados. La liberación viene del aprendizaje, evitando observar las experiencias desde el lado negativo.**
* **Tienen buena concentración. Las personas con esta inteligencia alta se distraen con menor facilidad, debido a los objetivos deseados y la ruta establecida para lograrlo.**
* **Equilibran su vida personal con la laboral. Distinguir la importancia de los espacios recreativos es una señal de buena salud en las emociones.**
* **Saben decir que no. Cuando las circunstancias lo ameritan, la comprensión emocional permite distinguir los límites y las capacidades de forma responsable.**
* **Tienen control emocional. Conocen y manejan las emociones de forma adecuada para responder ante las situaciones con seguridad.**

**Test de inteligencia emocional**

Existen muchas pruebas que ofrecen un análisis de la comprensión emocional. Compartimos aquí un test de 24 preguntas que te permitirá evaluar tu nivel de salud en cuanto a tus emociones.

Con estas preguntas, se busca evaluar la atención a los sentimientos y emociones, la claridad sobre nuestros estados de ánimo y la forma en que regulamos y reparamos dichos estados.

Te sugerimos tomar un lápiz para anotar tus respuestas. Las afirmaciones que leerás a continuación son para reflexionar que tan de acuerdo o en desacuerdo te encuentras con ellas, en una escala del 1 al 5.

El 1 representa el desacuerdo absoluto con la afirmación y el 5 el total acuerdo con lo descrito en la frase. No lo pensés mucho y adelante.

1. **Pongo mucha atención a los sentimientos**
2. **Me preocupo de forma regular por lo que siento**
3. **Dedico tiempo de forma regular para reflexionar sobre mis emociones**
4. **Considero importante pensar en mis emociones**
5. **Permito que mis sentimientos influyan en mis pensamientos**
6. **Reflexiono constantemente sobre mi estado de ánimo**
7. **Pienso a menudo en mis sentimientos**
8. **Pongo especial atención a cómo me siento**
9. **Tengo claridad en mis sentimientos**
10. **Puedo definir mis sentimientos con frecuencia**
11. **Casi siempre puedo saber cómo me siento**
12. **Conozco mis sentimientos hacia otras personas**
13. **Puedo reconocer mis sentimientos de forma constante**
14. **Siempre puedo decir cómo me estoy sintiendo**
15. **En ocasiones puedo reconocer mis emociones**
16. **Puedo comprender mis sentimientos**
17. **Me mantengo positivo a pesar de sentirme triste**
18. **Mantengo pensamientos agradables a pesar de sentirme mal**
19. **Recuerdo los placeres cuando me siento triste**
20. **Procuro mantener pensamientos positivos cuando me siento mal**
21. **Cuando sobre pienso las cosas, intento calmarme**
22. **Procuro mi buen estado de ánimo**
23. **Cuando estoy feliz me siento con más energía**
24. **Cuando me siento molesto procuro cambiar de estado de ánimo**

Es momento de evaluar los resultados. Para ello, debés sumar los números en tres grupos. Del 1 al 8 corresponden a la atención emocional; del 9 al 16 se evalúa la claridad emocional y del 17 al 24 se observa la reparación emocional.

**Atención**

* **En hombres: Menor a 21 requiere prestar más atención, entre el 22 y el 32 refleja una atención adecuada. Superior a 33 implica que se presta demasiada atención.**
* **En mujeres: Menor a 24 indica una falta de atención. Entre 25 y 35 es un rango adecuado y los números superiores representan la atención excesiva.**

**Claridad**

* **En hombres: Menor a 25 es señal de mala claridad, mientras que los resultados entre el 26 y 35 marcan una claridad adecuada. Superior a 36 la claridad es excelente.**
* **En mujeres: Los números por debajo de 23 indican la necesidad de mejorar este aspecto. Entre 24 y 34 son un rango normal y por encima del 35 marcan la excelencia en la claridad.**

**Reparación**

* **En hombres: Los resultados menores a 23 nos invitan a mejorar la reparación. Entre 24 y 35 se marca el rango adecuado y por encima de 36 se alcanza la excelencia.**
* **En mujeres: Por debajo de 23 se necesita mejorar la reparación, siendo el rango normal entre 24 y 34. Superior a 35 marca una excelente reparación.**

**Conclusión**

La inteligencia emocional es una herramienta que permite manejar nuestras emociones y sentimientos de forma adecuada. Esto tiene un impacto directo en nuestro entorno y las relaciones que llevamos con los demás.

Desde su descubrimiento, se han desarrollado diversas técnicas que permiten evaluar el nivel de inteligencia emocional en los individuos. Con una buena higiene de emociones, se puede llevar una vida más sana y en equilibrio.