

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

De la misma manera que se reconoce el CI (cociente intelectual), se puede reconocer la Inteligencia Emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo, saber qué es lo que siento, poder verme a mí y a los demás de forma positiva y objetiva. La Inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada.

Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:

- Poseer suficiente grado de autoestima.
- Ser personas positivas.
- Saber dar y recibir.
- Empáticas (entender los sentimientos de los otros).
- Reconocer los propios sentimientos.
- Ser capaz de expresar, tanto los sentimientos positivos como los negativos.
- Ser capaz, también, de controlar estos sentimientos.
- Motivación, ilusión, interés.
- Tener valores alternativos.
- Superación de las dificultades y de las frustraciones.
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Goleman explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental. Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social.

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

El psicólogo W. Mischel hizo un experimento con niños de 4 años: les daba un caramelo y les decía que tenía que irse un momento, pero que debían esperar a que él volviera antes de comérselo; si lo hacían así, él les daría otro caramelo como premio. El tiempo que permanecía fuera era tan solo de 3 minutos. Había niños que no esperaban y se comían el caramelo. Posteriormente, hizo un seguimiento de los niños y observó que los que no se habían comido el caramelo eran más resistentes a la presión, más autónomos, más responsables, más queridos por sus compañeros y mejor adaptados en el medio escolar que los otros.

Todas las personas nacemos con características especiales y diferentes pero muchas veces, la manera que tenemos de comportarnos o de enfrentarnos a los retos de la vida es aprendida.

Desde pequeños aprendemos que para un niño no está tan bien visto llorar y expresar sus emociones como en una niña; además, a los varones se les exige ser más valientes y seguros de sí mismos. También podemos observar cómo, según las culturas, las mujeres son menos valoradas, tanto en el ámbito personal como en el laboral. Esto da origen a la opresión y los malos tratos.

Todo esto lo adquirimos sin darnos cuenta, desde el momento en que venimos al mundo nos comportamos como nos han "enseñado" a comportarnos. Quererse a uno mismo, ser más generoso con los demás, aceptar los fracasos, no todo depende de lo que hemos heredado. Por lo anterior, podemos ser capaces de seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día a día: aprender a ser más inteligentes emocionalmente y, en definitiva, a ser más felices.