

# EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Alegría, nerviosismo, sorpresa, ira, calma, decepción... Gestionar la catarata de emociones que vivimos a diario no es fácil. Sin embargo, la inteligencia emocional se abre paso cada vez con más fuerza como vía para alcanzar la felicidad en cualquier ámbito de nuestras vidas, incluido el laboral.

Para Goleman, la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones y sirve, principalmente, para ayudarnos a ser conscientes lo que sentimos y cómo lo expresamos.

La inteligencia emocional ayuda a superar actitudes, creencias y hábitos negativos que nos condicionan y nos limitan impidiendo sacar todo nuestro potencial. Timothy Gallwey, autor de numerosos libros para el desarrollo de la excelencia personal y profesional, decía que el rendimiento en nuestras vidas se puede representar con una simple ecuación:  $R \text{ (rendimiento)} = P \text{ (potencial)} - I \text{ (interferencias)}$ . Es decir, cuantas menos interferencias emocionales negativas tengamos, mayor potencial sacaremos.

¿Se puede aprender a ser emocionalmente inteligente? La respuesta es sí, aunque ni es sencillo ni se consigue de un día para otro. Estos son los cinco elementos claves de la inteligencia emocional a trabajar.

- **Autoconciencia.** Tener un profundo entendimiento de nuestras emociones y de los impulsos que las provocan para reaccionar ante ellos de una manera positiva.
- **Autorregulación.** Controlar las emociones que generan negatividad (ansiedad, tristeza, ira, etcétera). No se trata de reprimirlas porque tienen su utilidad, sino de encontrar el equilibrio para no ser prisioneros de ellas.
- **Automotivación.** Las personas emocionalmente inteligentes se caracterizan por sacar la voluntad y la fuerza necesaria para alcanzar sus objetivos. El optimismo es un requisito para alcanzar metas.

- **Empatía.** Es clave tener la capacidad de ponerse en la piel del otro, entendiendo sus sentimientos y motivaciones sin asumirlos como propios.
- **Habilidades sociales.** Implica relacionarse con las personas del entorno para buscar no solo nuestro propio beneficio, sino también el de los demás.

***Referencia:***

*Redacción Iberdrola. (s.f.). Inteligencia emocional: la soft skill más demandada en el ámbito laboral.*

*Iberdrola. Recuperado de: <https://www.iberdrola.com/talento/que-es-inteligencia-emocional>*