

# La inteligencia emocional es clave para el éxito

<http://noticias.univision.com/article/2399231/2015-07-13/educacion/pequenos-y-valiosos/la-inteligencia-emocional-es-clave-para-el-exito>

*Por Juan David Aristizabal*

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos los seres humanos para reconocer y regular nuestras emociones, y se puede resumir en nuestra habilidad de tener autocontrol, empatía y buenas interacciones sociales.

El psicólogo Daniel Goleman, autor de Inteligencia Emocional, afirma que este tipo de inteligencia es incluso más importante que la inteligencia académica, ya que es la que nos permite participar y compartir con los otros seres humanos en un ambiente armónico y en paz. "La inteligencia académica no ofrece la preparación que se necesita para la multitud de dificultades, o de oportunidades, a la que nos enfrentamos a lo largo de nuestra vida", dice Goleman.

Según las investigaciones realizadas por el profesor Goleman, las personas con alta inteligencia emocional ganan mejores salarios y obtienen mejores recompensas en la vida laboral y social. "La inteligencia emocional es demostrada no sólo por quienes son líderes sobresalientes, si no por aquellos que tienen desempeños sobresalientes", dice el profesor.

Es por eso que es muy importante que los padres de familia cultiven y ayuden a desarrollar la inteligencia emocional en sus hijos, ya que el aprender a regular las emociones, y a entender cómo sus reacciones afectan sus interacciones sociales, los llevará a tener más éxito en la vida.

## **¿Cómo podemos tener mejor inteligencia emocional?**

El desarrollo de la inteligencia emocional comienza con poder reconocer nuestras propias emociones, y el poder hacer conciencia de cómo reaccionamos en cada situación.

Según los expertos, la inteligencia emocional está compuesta por cinco pilares; tres de ellos son intrapersonales, es decir, que tienen que ver con como manejamos nuestras propias emociones, y dos de ellos son interpersonales: Tienen que ver con cómo nos relacionamos con los demás.

Los cinco pilares de la inteligencia emocional **INTRAPERSONALES**

1. **AUTO CONOCIMIENTO:** Conocer las propias emociones.
- 2.- **AUTO CONTROL:** Manejar las emociones.
- 3.- **AUTO MOTIVACIÓN:** Fijarse metas y alcanzarlas.

**INTERPERSONALES**

- 4.- **EMPATÍA:** Reconocer las emociones de los demás.
- 5.- **HABILIDADES SOCIALES:** Manejar las relaciones.

La clave para desarrollar la inteligencia emocional en los niños está en ayudarlos a entender sus emociones y a hacer conciencia de sus reacciones. Es muy importante que como padres examinemos la manera en que nosotros mismos expresamos y controlamos nuestras emociones, ya que nosotros damos el ejemplo a nuestros hijos.

"Si no controlas tus habilidades emocionales, si no tienes conciencia de ti mismo, si no eres capaz de controlar tus emociones estresantes, si no puedes tener empatía y relaciones efectivas, entonces no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos", dice Daniel Goleman