

Definición de inteligencia emocional.

<http://definicion.de/inteligencia-emocional/>

Del latín *intelligentia*, la noción de **inteligencia** está vinculada a la **capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución**. Es posible distinguir entre diversos tipos de inteligencia, según las **habilidades** que entran en juego. En cualquier caso, la inteligencia aparece relacionada con la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada.



Emocional, por otra parte, es aquello perteneciente o relativo a la **emoción** (un fenómeno psico-fisiológico que supone una adaptación a los cambios registrados de las demandas ambientales). Lo emocional también es lo **emotivo** (sensible a las emociones).

El concepto de **inteligencia emocional** fue popularizado por el psicólogo estadounidense **Daniel Coleman** y hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. La **persona**, por lo tanto, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos.

Para **Coleman**, la inteligencia emocional implica cinco **capacidades** básicas: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales.

La inteligencia emocional tiene una base física en el **tronco encefálico**, encargado de regular las **funciones** vitales básicas. El ser humano dispone de un centro emocional conocido como **neocórtex**, cuyo desarrollo es incluso anterior a lo que conocemos como cerebro racional.

La **amígdala cerebral** y el **hipocampo** también resultan vitales en todos los procesos vinculados a la inteligencia emocional. La amígdala, por ejemplo, segrega **noradrenalina** que **estimula** los sentidos.

Es importante dejar patente que aquella persona que cuente con importantes niveles de inteligencia emocional es un individuo que gracias a la misma consigue los siguientes objetivos en su relación con los demás:

- Que quienes le rodean se sientan a **gusto** con él.
- Que al estar a su lado no experimenten ningún tipo de sensación negativa.
- Que confíen en él cuando necesiten algún consejo tanto a nivel personal como profesional.

Pero no sólo eso. Alguien que dispone de inteligencia emocional es quien:

- Es capaz de reconocer y de manejar todo lo que pueden ser las emociones de tipo negativo que experimente.
- Tiene mayor capacidad de relación con los demás, porque cuenta con la ventaja de que consigue entenderlos al ponerse en sus posiciones.
- Logra utilizar las críticas como algo positivo, ya que las analiza y aprende de ellas.
- Es alguien que precisamente por tener esa inteligencia emocional y saber encauzar convenientemente las emociones negativas, tiene mayor capacidad para ser feliz.
- Cuenta con las cualidades necesarias para hacer frente a las adversidades y contratiempos, para no venirse abajo.

Por los importantes beneficios y ventajas que tiene cualquier persona que dispone de inteligencia emocional, muchos son los estudios que se han llevado a cabo hasta el momento. Algunos de ellos vienen a dejar patente que entre las señas de identidad que más identifican a quienes la poseen, se encuentran las siguientes:

- Huyen de la monotonía, intentan en todo momento buscar alternativas para tener una vida más plena y feliz.
- Son firmes cuando así se requiere.
- Siempre miran hacia adelante a la hora de seguir viviendo.
- Les encanta estar aprendiendo continuamente.

A diferencia de lo que ocurre con el [cociente intelectual](#) no existe un estudio que permita medir la capacidad o el grado de inteligencia personal de un sujeto. En este sentido, la apreciación de esta habilidad es más bien subjetiva.