

¿Por qué es tan importante la inteligencia emocional? Algunas claves para desarrollarla

<http://lamenteesmaravillosa.com/por-que-es-tan-importante-la-inteligencia-emocional/>

Dentro de la **Inteligencia Emocional** se pueden englobar varias habilidades en relación a las emociones, ya que la misma puede ser definida como una habilidad para gestionarlas, una predisposición a expresarlas, una capacidad para comprenderlas e incluso para transformarlas.

La buena noticia es que **la Inteligencia Emocional puede ser trabajada y mejorada durante toda la vida, lo cual evidentemente no ocurre con las capacidades de tipo intelectual.**

¿Qué beneficios brinda la Inteligencia Emocional?

Entre otras ventajas, podemos resaltar que **la Inteligencia Emocional favorece en gran manera los vínculos personales saludables**, pues incluye la habilidad de compartir y entender también las emociones de otras personas.

Por otro lado, **las personas con inteligencia en el campo emocional tienen más probabilidades de alcanzar un excelente rendimiento a nivel laboral.** De hecho, algunas investigaciones realizadas han demostrado que la mayoría de los profesionales exitosos cuentan con esta característica.

¿Cómo mejorar la Inteligencia Emocional?

A continuación compartimos contigo algunos aspectos a tener en cuenta si buscas una mejora en tu Inteligencia Emocional. Se trata de habilidades que, de no poseerlas, todos deberíamos desarrollar:

- **Conservar un estado de calma, aun bajo presión.** La mayoría de las personas experimenta un cierto nivel de [estrés](#) en su vida. La forma en que manejamos las situaciones estresantes del diario vivir puede marcar una gran diferencia entre actuar de manera reactiva o asertiva y, por ende, terminar agotado emocionalmente o con equilibrio interior. Si descubres que la mayor parte del tiempo te sientes alterado, nervioso o con ansiedad, entonces quizás sea el momento de tomar alguna decisión al respecto, como puede ser iniciar alguna actividad física, artística o recreativa que pueda ayudarte a obtener y mantener la estabilidad emocional. Sin embargo, consultar con un psicoterapeuta puede ser la mejor idea si sientes que tus estados alterados están alcanzando picos poco saludables.
- **Aceptar y enfrentar las emociones de tipo negativo.** Es fundamental aprender a desarrollar la capacidad de gestionar las [emociones](#) negativas de manera eficaz para evitar que nos abrumen o afecten nuestro juicio. Pero,

¿cómo lograrlo? Para ello lo primero que tenemos que modificar es nuestra forma de pensar acerca de las situaciones, ya que nos vamos convirtiendo en aquello en lo que pensamos durante todo el día.

- **Leer en forma adecuada las señales enviadas por los demás.** Esta es una capacidad de tipo social y tiene que ver con saber percibir e interpretar de manera precisa las expresiones de las demás personas, ya sean verbales, físicas o emocionales. Esto significa no malinterpretar las intenciones de quienes nos rodean, lo cual lleva, sin dudas, a malentendidos. Si vemos una expresión ajena que no terminamos de entender, es muy aconsejable buscar al menos un par de explicaciones posibles, antes de llegar a una conclusión apresurada, o emitir juicios y acusaciones. Por supuesto, también es aconsejable dialogar con el otro para aclarar dudas.

- **Manifestar emociones íntimas en las relaciones personales.** Si queremos mantener vínculos cercanos y duraderos, es importante aprender a expresar efectivamente nuestras emociones de amor, ternura, respeto, etc. Lamentablemente, hay muchas personas que no son capaces de expresar este tipo de emociones, aun cuando interiormente las estén experimentando en forma intensa. Esta es una incapacidad emocional que puede derivar en conflictos interpersonales, ya que además de amar, aceptar y valorar al otro, es fundamental poder comunicarlo, hacérselo saber a la otra persona. Asimismo, es necesario responder en forma adecuada cuando es el otro quien lo hace. No se trata de estar diciendo “cosas bonitas” a cada momento, pero es indudable que la expresión e intercambio de las emociones íntimas ayuda a nutrir y acrecentar los vínculos.

- **Expresar emociones complejas en el momento necesario.** La [asertividad](#) es una capacidad que nos permite manifestar abiertamente aquello que consideramos importante, plantear una posición clara e incluso establecer límites de lo que creemos aceptable -o no- dentro de una relación. Esto incluye poder ejercer el derecho a estar en desacuerdo en ciertas circunstancias, sin por eso caer en ser desagradable. Ser asertivo es poder establecer nuestras prioridades y saber decir que “no” sin sentir culpa por ello.

Ya ha pasado la época en que las emociones eran consideradas como un proceso “de segunda”, por debajo de otras habilidades humanas como la razón y la lógica. **Las investigaciones más recientes demuestran que la esfera emocional juega un papel determinante en la vida de las personas.**

Hoy se sabe que la inteligencia (relacionada con el concepto tradicional de coeficiente intelectual) no es garantía de triunfo en ningún aspecto de la existencia. ¿De qué sirve ser brillante a nivel intelectual si se es emocionalmente inepto? Tengamos en cuenta que **la mayoría de las situaciones problemáticas de la vida están causadas por incapacidades emocionales.**

La Inteligencia Emocional, en cambio, nos abre las puertas a mayores posibilidades de desarrollo -tanto a nivel personal como social- y, en definitiva, a la Felicidad.

Imagen cortesía de Erik Johansson