



Alimento para el espíritu

Inteligencia emocional

Daniel Goleman

Es la capacidad de entender las emociones ajenas, comprender las nuestras propias y gestionar nuestros estados sentimentales. Cualidades como la empatía, el control emocional, la motivación o las habilidades sociales forman parte de un espectro de capacidades comprendidas.

Cerebro racional vs mente emocional

Si hay algo que define al ser humano es su capacidad de razonar y reflexionar acerca de todo lo que le rodea, sin embargo, no siempre es así. En ocasiones, nuestras emociones se adueñan de nosotros provocando situaciones de malestar tanto personal como social. Cada uno de nosotros tiene dos tipos de inteligencia: la racional y la emocional. A pesar de que funcionan de manera independiente, una no puede actuar sin la influencia de la otra.

Por ejemplo, la toma de una decisión muy importante: este proceso mental se caracteriza por poner en una balanza las ventajas e inconvenientes de las opciones a elegir. A pesar de inicialmente estemos convencidos de que hemos tomado una decisión en base a un proceso racional, en el momento de pensar en las repercusiones que tendrá dicha decisión, nuestro cerebro emocional se pone en marcha, haciendo así que cada opción tenga un fuerte componente emocional.

Componentes

Goleman define la Inteligencia Emocional como una manera de entender los procesos cognitivos más allá del pensamiento lógico y racional. La describe mediante cinco principios o elementos de la Inteligencia Emocional:

- **Autoconciencia emocional:** capacidad de comprender nuestros propios estados de ánimo.
- **Autorregulación emocional:** habilidad para controlar las conductas basadas en impulsos emocionales y, de este modo, adaptarnos mejor a las dinámicas sociales.
- **Motivación:** la capacidad de orientar nuestras energías hacia una meta u objetivo.
- **Empatía:** la cualidad de entender y vivir como propios los estados emocionales de otras personas.
- **Habilidades sociales:** la tendencia a dar siempre la respuesta más adecuada a las demandas sociales del entorno.