

Autoconocimiento e Inteligencia Emocional

El término Inteligencia Emocional (IE) se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia Emocional no significa ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas hacia estados positivos.

La IE es una herramienta que abarca todas las áreas de la vida. Tiene diversas funciones prácticas que son útiles para diferentes áreas fundamentales de nuestra vida:

Es la base de nuestro bienestar psicológico, ayudando al desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.

1. **Contribuye a nuestra buena salud física**, disminuyendo o eliminando malestares psicossomáticos intrusivos y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes como la ansiedad, tristeza, angustia, miedo, ira, irritabilidad, etc.
2. **Favorece nuestro entusiasmo y motivación** a movernos o acercarnos hacia lo agradable y alejarnos de lo desagradable.
3. **Nos permite un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas**, tanto en el área afectiva-familiar, como en la social y laboral-profesional. En este último apartado, una alta IE es sinónimo de llevar a un nivel óptimo la relación entre las personas: determina qué tipo de relación mantendremos con nuestros subordinados (liderazgo), con nuestros superiores (adaptabilidad) o con nuestros compañeros (trabajo en equipo). Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en el trabajo.
4. **Un alta IE implica tener facilidad para tomar conciencia de nuestras emociones**, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y

adoptar una actitud empática y social, lo cual nos brindará más posibilidades de desarrollo personal.

Las personas que poseen una elevada IE suelen ser socialmente equilibradas, extravertidas, alegres, poco predispuestas a la timidez y a darle vueltas a sus preocupaciones. Demuestran estar dotadas de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas, suelen adoptar responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida, son afables y cariñosas en sus relaciones. Su vida emocional es rica y apropiada, se sienten a gusto consigo mismas, con sus semejantes y con el entorno social en el que viven, además tienen visión positiva de ellas mismas y superan mucho antes y mejor los reveses de la vida.

Hemos preparado este test que evalúa la Inteligencia Emocional en las personas para que puedas evaluar con toda fiabilidad cuáles son tus puntos fuertes y tus puntos débiles en este sentido. El test evalúa cinco categorías básicas:

Los 5 ámbitos o categorías básicas (para evaluarnos).

1. Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo).
2. Autocontrol emocional (o autorregulación).
3. Automotivación (incluye la autoestima).
4. Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía).
5. Relaciones interpersonales (incluye habilidades sociales, asertividad y resolución de conflictos).

DESARROLLO DE CADA CATEGORIA

1. Autoconocimiento emocional.

Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber lo poco que sabemos de nosotros mismos. En este concepto encontramos la clave de la Inteligencia Emocional, ya que el buen conocimiento de nuestras propias emociones, justo en el momento en que están ocurriendo, hará que podamos controlarlas, evitando de este modo que quedemos a su merced, es decir,

gracias a este autoconocimiento emocional nos encaminamos a otro elemento esencial que es la capacidad de desembarazarse de los estados de ánimo negativos.

2. El autocontrol emocional nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello. ¿Quién no ha estado alguna vez enfadado? Seguramente todos habéis sentido en algún momento esta emoción porque razones para estar enfadados siempre hay, aunque ya veremos que éstas pocas veces son buenas.

3. Automotivación. (incluye autoestima).

Significa saber dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

4. Reconocimiento de emociones.

Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

5. Relaciones interpersonales (incluye habilidades sociales, asertividad y resolución de conflictos).

Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no sólo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros, amigos, a nuestra familia, sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos...

Fuente: Psicología Psicoactiva