Inteligencia emocional

La **inteligencia emocional** es la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones que tiene uno mismo y, en ese sentido, tener un orden de vida equilibrado que simplifique las relaciones con los demás y la orientación en las metas y los objetivos, sin riesgo de abandonarlos por determinada crisis.

El concepto se relaciona con el incremento de la ciencia de las relaciones humanas, que comenzó a darse con fuerza en el siglo XX. La expresión fue popularizada a finales de siglo por Daniel Goleman, profesor de psicología de la Universidad de Harvard y autor del besteller, Inteligencia Emocional, que consideró el funcionamiento del cerebro en una forma alternativa a la conocida, con centros emocionales muy anteriores a los racionales que explican la forma en que el ser **humano siente y piensa**. De esta manera, según Goleman, el centro emocional tiene un poder mucho más fuerte del que se conoce para cooperar en el funcionamiento integral del cerebro.

En la práctica, eso significa que el ser humano es capaz de identificar y gestionar correctamente sus emociones, sin permitir que lo dominen ni lo sorprendan. Además, puede detectarlas y actuar en consecuencia cuando se están produciendo en los demás, tanto las relaciones de otros como en sí mismo que al final del día, les resulta bastante gratificante.

Los beneficios de aplicar la inteligencia emocional no sólo se limitan a las relaciones sociales y autoestima. Existen considerables estudios científicos que han llegado a la conclusión que sus **ventajas se amplían a otras áreas de la vida**, como por ejemplo: Mayor satisfacción y éxitos, tanto personal, como profesional. Menor dependencia de las adicciones, mejor sistema inmunológico y salud en general que reduce el estrés,

mayor felicidad en la vida de pareja, notable sencillez en su círculo social y profesional más un largo etcétera de beneficios.

En mi muy humilde reflexión final, pienso que la inteligencia emocional, juega un papel bastante significativo en el éxito o el fracaso de todo tipo de **relaciones humanas**, desde las sentimentales y familiares, hasta los vínculos de trabajo. De igual manera, es un factor influyente en el funcionamiento de las organizaciones, ya que la empatía, el autocontrol emocional y la motivación de las personas, puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más eficiente y llevadero.

Gracias por haber leído el artículo, si le gustó, ayúdame a compartirlo entre sus familiares y amigos.

¡Un abrazo lleno de bendiciones! ¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva