

Inteligencia Emocional: ¿Sabes la diferencia entre CE y CI?

Probablemente ya oíste hablar de inteligencia emocional, medida por el CE. Este concepto se popularizó con el psicólogo y autor Daniel Goleman, en su libro sobre el tema.

Aunque puede parecer tonto para algunos es un punto en común entre muchas personas exitosas. Pero ¿de qué se trata exactamente? ¿Por qué es tan pertinente? ¿Qué tiene que ver con mi éxito?

En la publicación de hoy, responderemos a todas estas preguntas y, además, te daremos consejos para que conquistes la tan deseada Inteligencia Emocional. ¿Vamos juntos a saber más sobre el tema?

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es un concepto de la psicología, creado para designar la capacidad de cada individuo para reconocer sus emociones, lidiar bien con ellas y administrarlas. Y cuando decimos 'emociones', nos referimos a las nuestras y a las de los demás.

Esta característica incluye factores como la habilidad para auto motivarte, la persistencia, el control de los impulsos, la regulación del humor, la empatía y la esperanza.

Ejemplificando: una persona con inteligencia emocional es capaz de trabajar bien con su estrés y el de los demás, siendo resistente y flexible al mismo tiempo.

¡Pero esa no es una tarea nada fácil! Detente un momento para pensar. Muchas veces nuestras emociones superan nuestro

pensamiento racional, ¿no es verdad?

Es importante saber también que el modo en que administras las emociones puede tener un papel crítico en varias esferas de tu vida.

CI o CE, ¿cuál es el camino para el éxito?

El psicólogo Daniel Goleman, autor del libro Inteligencia Emocional, propone un modelo complementario al CI, el CE. Mientras que el CI es el coeficiente intelectual, el CE es el coeficiente emocional.

Las pruebas tradicionales de CI se crearon para seleccionar a las personas según su capacidad para procesar información, pero ¿qué es realmente tan importante cuando se trata de tener éxito?

Hay un gran debate sobre si el alto CI significa el éxito de las personas. Por supuesto que el CI tiene un papel, pero para Daniel Goleman, la mayoría de las veces no es el más importante.

Al final de cuentas, puedes ser una persona muy inteligente y al mismo tiempo no saber manejar bien tus emociones. Y eso tiene un gran impacto en tu vida como un todo, pero principalmente en el ambiente de trabajo. Es por eso que la inteligencia emocional es una característica que es cada vez más buscada en entrevistas de empleo.

Y no pienses que eso es una tontería. Para el propio Goleman, el CI contribuye con apenas el 20% de nuestro éxito en la vida! El otro 80% es el resultado del CE.

Pero recuerda: CI y CE no son factores opuestos, sino complementarios.

Los 5 aspectos principales de la inteligencia emocional

Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional está compuesta por 5 aspectos principales, siendo ellos:

- **Conocer las propias emociones:** ten conciencia de ti mismo. Esta es la clave de la inteligencia emocional, incluso para tomar de decisiones.
- **Guiar y controlar las emociones:** aprende a manejar y controlar tus emociones, colocándolas en la dirección correcta según cada situación.
- **Auto motivación:** utiliza tus emociones para alcanzar tus objetivos. Las personas que tienen esa capacidad tienden a ser mucho más productivas.
- **Reconocer las emociones de los demás:** tener empatía. Esta característica significa interpretar las señales que indican lo que otros necesitan o quieren.
- **Aprender a relacionarte interpersonalmente:** mantener buenas relaciones guiando las emociones de los demás. Esto es crucial para tu éxito.

Las ventajas de la inteligencia emocional

Como dijimos, la inteligencia emocional es algo que todo el mundo busca. ¿Pero por qué?

Una persona con inteligencia emocional:

- Se relaciona mejor con los demás;
- Desarrolla más su autoconocimiento;
- Consigue administrar el mal humor y la emoción excesiva;
- Aumenta su productividad;
- Tiene más posibilidades de conquistar sus objetivos;
- No pierde el brillo en los ojos cuando es necesario;

- Y por ahí va ...

Consejos para alcanzar la IE

Hablar es fácil, ¿no es verdad? Pero sabemos lo difícil que es conquistar esa inteligencia. Algunas personas tienen más facilidad y para otras puede representar un tremendo desafío. Por eso para ayudarte, separamos algunos consejos:

- **Encuentra una distracción:** siempre que sientas esa rabia, encuentra algo para distraerte. ¿Qué tal poner toda esa energía en ese informe que tienes que entregar en el trabajo? ¡Funciona que es una belleza!
- **Realiza actividades placenteras:** para bloquear un ciclo de depresión, por ejemplo, necesitamos realizar actividades que nos den placer. ¡Nada mejor para espantar la tristeza que hacer algo que nos hace bien! Es como apagar el interruptor de la energía mala en nuestro cerebro.
- **Intenta ver el lado positivo de las cosas:** ¡todo tiene un lado bueno, no te olvides! Por lo tanto, si estás con un sentimiento negativo, obsérvalo y trata de entender qué puedes aprender de esa situación que te deja tan mal.
- **Concéntrate en la visión a largo plazo:** a veces nos dejamos llevar por pequeñas recompensas momentáneas, como salir de la dieta o un dinerito fácil, ¿no es así? Pero ¿ya pensaste si eso se convierte en un hábito? Es esencial comenzar a concentrarte a largo plazo si quieres controlar mejor tus emociones.
- **Canaliza tu ansiedad:** vivimos en un mundo donde las cosas más rápidas parecen ser más eficientes, donde la prisa es algo valorado. Así que estar ansioso es normal. Pero tú sabes que todo en exceso hace mal, ¿verdad? Por lo tanto, canaliza esa ansiedad en alguna actividad, para dispersarla. Un deporte puede ser la mejor opción, si es de tu agrado.

- **Sé optimista:** eres el señor de tu destino, entonces sé optimista y crea tus propias oportunidades. Asigna cualquier sensación de fracaso a cosas que puedes cambiar, de modo que, al final, todo vaya bien. De esa forma evitas pensamientos negativos.
- **Nunca pierdas el brillo en los ojos:** ya hablamos que nada en exceso es bueno, ni siquiera la emoción. Trata de encontrar el equilibrio. No queremos que elimines tu lado emocional, sino que sepas conciliarlo con el racional.

Ahora, recuerda que todas tus manifestaciones de emoción influyen inmediatamente en tus relaciones interpersonales. Por eso son tan relevantes cuando se trata de nuestro éxito y es tan importante saber administrarlas.

Entonces, ¿qué tal aprender más sobre cómo entender el comportamiento humano?

En 12Minutos, puedes leer el *microbook* “Inteligencia Emocional”, en formatos súper fáciles de consumir, en texto y audio.

¿Te gustó el post de hoy? Entonces otro libro que también te va a gustar es *Cómo Hacer Amigos e Influenciar Personas*, de Dale Carnegie. En realidad, aquí en 12 ‘, tenemos una serie de libros sobre Psicología. ¡Vale la pena dar una mirada! ¡Descarga nuestra aplicación en Play Store o en [App Store](#) y *happy reading!*