

## *Inteligencia Emocional*

1. ***¿Qué son las emociones?*** Las emociones son respuestas adaptativas a cambios en el entorno que buscan expresar nuestras necesidades e inquietudes, ya sean de seguridad, pertenencia, afectivas, sociales, de motivación, reconocimiento, autonomía o sensación de sentido. Cuando surge una situación inesperada o cambio, nuestra mente las interpreta como amenaza o recompensa, y con base en esa interpretación, surgen distintas emociones, y predisposiciones a la acción. Las emociones son impulsos electromagnéticos que nos recorren el cuerpo en forma de sensaciones, se convierten en emociones e interpretaciones con base en nuestra historia, experiencia de vida, temperamento, género, edad, momento de vida y forma de relacionarnos, educación, cultura, nacionalidad, etc., por eso cada persona reacciona de manera diferente a una misma situación.
2. ***¿Qué es la Inteligencia Emocional?*** La capacidad de percibir, entender, expresar, razonar y desarrollar respuestas inteligentes a emociones y situaciones perturbadoras, usar habilidades específicas para generar emociones positivas en uno mismo y en los demás, así como generar soluciones creativas, estando presente, siendo empático, genuino, resiliente y abierto a nuevas posibilidades.
3. ***¿Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional?*** La Inteligencia emocional se desarrolla a través de crear hábitos emocionalmente inteligentes, es decir, comportamientos y conductas de relacionamiento con uno mismo y los demás, en las siguientes dimensiones:
  - a. **Conciencia de ti mismo.** Conocerse a sí mismo y reconocer el impacto que tu presencia, comportamientos y actitud generan en los demás.
  - b. **Conciencia de los demás.** Conocer, escuchar y reconocer que los demás son seres humanos, únicos y diferentes; con base en eso, hacer que los demás se sientan valorados.
  - c. **Autenticidad.** Ser abierto y honesto con tus errores, aceptar retroalimentación al respecto para aprender.
  - d. **Razonamiento Emocional.** Tomar decisiones desde la apertura y la creatividad escuchando la perspectiva de los demás.
  - e. **Autodominio.** Manejar con auto dominio las emociones propias ante situaciones inesperadas y difíciles, respondiendo de manera resiliente.
  - f. **Influencia positiva.** Contribuir a crear un ambiente de trabajo positivo, expansivo que potencia los talentos de los demás.

***Jaquelinne Muñoz***  
***Lisen Group***