

# Cuatro signos de que tiene una inteligencia emocional alta

La Inteligencia Emocional (IE) puede significar la diferencia entre comportarse de una manera socialmente aceptable y estar fuera de lugar en una situación social determinada. Es decir, la IE puede marcar la diferencia entre un buen o un mal funcionamiento social. Aunque la mayoría de la gente habrá oído hablar de la IE, pocos saben cómo detectarla, ni en sí mismos ni en los demás.

Esencialmente, la inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones. Y es importante porque cuanto más comprendamos estos aspectos de nosotros mismos, mejor serán nuestra salud mental y nuestro desarrollo social.

Puede que usted crea ser una de esas personas capaces de desarrollar estas cualidades sin tener conciencia de ello. O puede que usted ya sepa, o aún no, que necesita desarrollar estas destrezas.

En cualquier caso, si mejora su IE notará que habrá sido muy útil hacerlo en diferentes tipos de circunstancias, ya sea en el trabajo, en casa, en la escuela o incluso cuando esté socializando con sus amigos.

## 1. Pensar en sus reacciones

Ante determinadas circunstancias, como por ejemplo una discrepancia que termina en una discusión, la IE puede marcar la diferencia entre distintas reacciones: la buena sería tratar de no tomárselo como algo personal, y la mala sería dejarse llevar por el enfado y terminar faltando el respeto a su interlocutor.

Efectivamente, las emociones pueden contener información útil para el funcionamiento personal y social, pero a veces estas emociones también pueden abrumarnos y hacernos actuar de maneras que después lamentamos.

Las personas que carecen de inteligencia emocional raramente suelen pensar bien en situaciones como la descrita, y son más propensas a reaccionar sin darse el tiempo necesario para sopesar los pros y los contras de cómo afrontar esa situación.



Pensar primero.

Las personas menos capacitadas para regular sus sentimientos negativos también son más propensas a tener dificultades para funcionar socialmente, lo cual puede exacerbar los sentimientos depresivos.

Las personas con depresión severa han demostrado tener dificultades para comprender y manejar sus emociones. La investigación también muestra que hay más síntomas depresivos en personas con menor IE, aunque no estén clínicamente deprimidas.

## 2. Ver las situaciones como un desafío

Si somos capaces de reconocer las emociones negativas en nosotros mismos y de ver las situaciones difíciles como un reto –centrándonos en las emociones positivas y perseverando– lo más probable es que tengamos una alta IE.

Por un momento, imagínese que su puesto de trabajo peligra; pues bien, ante esta incertidumbre laboral, una persona emocionalmente inteligente puede percibir un incremento de su ansiedad y dejar de preocuparse y empezar a ocuparse de esta situación (fíjense que basta quitar el prefijo “pre” para empezar a lidiar con la ansiedad mentalmente); en este caso, su IE le ayudaría a regular su ansiedad y a tratar de superar este desafío.

Sin embargo, si tuviese escasa IE, ante esta misma situación podría empezar a rumiar sobre su incertidumbre laboral, comenzando una espiral de desesperanza, constante preocupación hasta caer en una depresión.



Las personas con alta inteligencia emocional no se rinden.

### 3. Modificar sus emociones

Por supuesto, hay momentos en que las emociones pueden quitarnos lo mejor de nosotros mismos, pero si es una persona emocionalmente inteligente es probable que cuando esto suceda tenga las habilidades necesarias para controlarse.

Por ejemplo, en el caso anterior de la ansiedad ante la incertidumbre laboral, mientras que un nivel moderadamente bajo de ansiedad puede mejorar el desempeño cognitivo, aumentando la concentración y la motivación para afrontar esa situación, un nivel muy bajo de ansiedad no ayudaría a motivarse y un elevado nivel de ansiedad nos dificultaría mantenernos concentrados por la constante preocupación. Conocer el valor adaptativo de los niveles moderados y bajos de ansiedad para afrontar los desafíos de la vida puede ser útil. Así que, si puede modificar su ansiedad, llevándola a niveles moderados, sabrá que tiene más posibilidades de lidiar con la situación que le generó incertidumbre.



Las personas emocionalmente inteligentes pueden regular sus emociones.

Las personas emocionalmente inteligentes saben que necesitan regular el nivel de activación de sus emociones de forma apropiada. Por esta razón, se ha evidenciado que una adecuada IE está relacionada con niveles más bajos de ansiedad.

#### 4. Ponerse en el lugar del otro

Si usted es capaz de extender estas habilidades más allá de su propio funcionamiento personal, entonces esa es otra señal de que tiene altos niveles de inteligencia emocional.

La IE puede ser particularmente importante en puestos que requieren de un intenso “trabajo emocional”, como la atención al cliente, –un desempeño profesional en el que los trabajadores deben gestionar sus emociones y las de los clientes de acuerdo con las normas de la empresa. Aunque, en ocasiones un cliente decepcionado les esté gritando.



Las emociones no son fijas.

Por esta razón, el entrenamiento en inteligencia emocional en el puesto de trabajo es ahora algo habitual. El entrenamiento en IE más efectivo se centra en la gestión y en la expresión de las emociones, las cuales están directamente vinculadas a un buen desempeño laboral y a una mejora de la comunicación con clientes y compañeros de trabajo.

También merece la pena señalar que la IE es una competencia cognitiva que puede mejorar a lo largo del ciclo vital. Así que si cree que no tiene ninguna de estas cuatro capacidades, no tema, porque todavía está a tiempo de trabajar y desarrollar su inteligencia emocional

**Autores**



**Jose M. Mestre**

Professor of Emotion and Motivation, Universidad de Cádiz



**Kimberly A. Barchard**

Associate Professor in Quantitative Psychology, University of Nevada, Las Vegas

