

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

todo lo que debes saber

y o s i e n t o

Por: Yngrid Urbáez Lee
Gerente de Contenidos - Yosiento

02

La Inteligencia Emocional comenzó a conocerse gracias a **Daniel Goleman**, psicólogo estadounidense, autor del **libro Inteligencia Emocional**, publicado en 1995, donde hablaba de la importancia de cultivar no sólo la inteligencia lógica y racional sino también la que está íntimamente ligada a nuestras emociones. Goleman puso sobre el tapete que, para tener éxito en la vida, necesitamos enfocarnos en cultivar no sólo el intelecto.

Se ha comprobado científicamente que actuamos impulsados por dos tipos de mecanismos: uno rápido y automático, resultado de nuestra evolución, y otro lento y racional. En el día a día tomamos decisiones constantemente y lo hacemos a través de ese mecanismo rápido y automático que está determinado por las emociones.

“*nos guían las emociones, lo racional suele ser la explicación que hacemos de las decisiones con posterioridad a haberlas tomado.*”

En este sentido, por mucho que nos cueste aceptarlo, nos guiamos más por las emociones que por la racionalidad. Sobre ello el neurocientífico argentino **Facundo Manes** afirma: “nos guían las emociones, lo racional suele ser la explicación que hacemos de las decisiones con posterioridad a haberlas tomado”.

De allí la importancia de cultivar la **Inteligencia Emocional**, no solo para mejorar nuestras relaciones interpersonales, sino también para reconocer nuestros estados de ánimos, regularlos y actuar de una manera menos impulsiva y más racional.

MÁS ALLÁ DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones juegan un papel fundamental en nuestra vida, pero más allá de las emociones están los sentimientos. Ambos están íntimamente relacionados, sin embargo, los sentimientos son más profundos que las emociones porque interviene el intelecto y se involucran pensamientos, ideas y juicios.

Por ser un universo mucho más complejo, íntimo y personal, para manejarlo se requiere de un profundo autoconocimiento y de habilidades distintas, que sirvan para lograr un equilibrio y balance que nos lleve a vivir el día a día con menos conflictos y más aceptación de lo que vivimos momento a momento.

Para ir más allá de la Inteligencia Emocional y profundizar en el maravilloso pero también complejo mundo interior que tienes como ser humano y que es único, como TÚ, te invitamos a conocer la Eficiencia Emocional.



04

EFICIENCIA EMOCIONAL: UN PASO HACIA LA AUTOACEPTACIÓN.

Con la Eficiencia Emocional te retarás constantemente a ti mismo. La meta es que te despojes de máscaras, que te aceptes tal y como eres. A través del uso de una serie de herramientas prácticas iniciarás un viaje hacia tu interior que te llevará a alinearte con tu autenticidad. Aprenderás a darle la bienvenida a todos tus sentimientos, a identificarlos, a aceptarlos y a utilizarlos a tu favor.

Si te atreves a salir de tu “zona de confort” descubrirás un universo único, tu universo emocional, ese que te hace ser quién eres. Recorrerás un camino que te llevará a la autoaceptación, a despojarte de miedos y prejuicios, y desde allí empezar a trabajar y enfrentarte a ese amplio espectro de sentimientos con una visión distinta. De esta forma, tú mismo serás capaz de encontrar las respuestas a preguntas importantes para las que antes no tenías respuestas.

1. ¿Por qué soy como soy?
2. ¿Por qué tengo tanta rabia en mi interior?
3. ¿Por qué exploto tan fácilmente cuando discuto con mi pareja?
4. ¿Por qué vivo tan estresado?