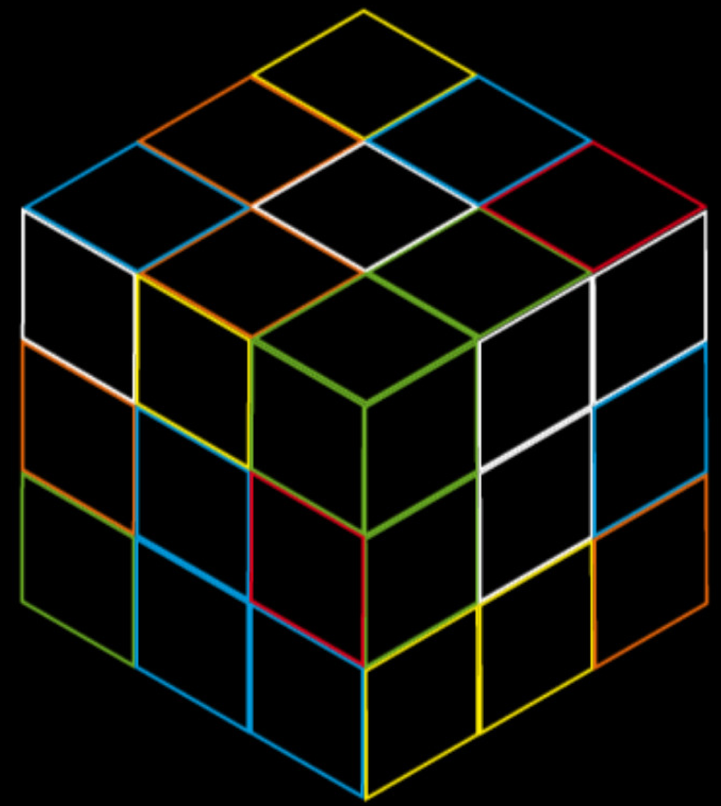
COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Los componentes de la Inteligencia Emocional son:

- Percepción y expresión emocional.
- Facilitación emocional.
- Comprensión emocional.
- Regulación Emocional.

1.- Percepción y expresión emocional

- Reconocer de forma consciente nuestras emociones, e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- Una buena percepción y expresión emocional implica:
  - saber leer nuestras emociones y sentimientos,
  - saber reconocerlos y ponerles el nombre adecuado
  - y vivenciarlos de forma consciente.
  - En el momento en que tengamos un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, estaremos en disposición de aprender a controlarnos, a moderar nuestras reacciones y a no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas.

2.- Facilitación emocional

- Capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- Las emociones y los pensamientos están unidos sólidamente, de forma que influyen las unas en los otros de forma inevitable y recíproca.
- Un experto emocional, elige bien los pensamientos a los que va a prestar atención con objeto de no dejarse llevar por su primer impulso, e incluso aprende a generar pensamientos alternativos adaptativos para controlar posibles alteraciones emocionales.

2.- Facilitación emocional

- Pongamos un ejemplo de la influencia del pensamiento en la emoción:
  - Caso A: una persona está sola en su casa y escucha un golpe. Tras el primer susto, piensa que alguien ha entrado, lo que le genera una emoción intensa de temor y ansiedad que lo paraliza durante un buen rato.
  - Caso B: la misma persona está sola en su casa y escucha un golpe. Tras el primer susto, piensa que debe haberse caído un cuadro con la cortina, lo que le tranquiliza y decide ir a cerrar la ventana.
- Es evidente que si controlamos los pensamientos podemos ayudar a generar emociones positivas que favorezcan una actuación igualmente positiva o constructiva.

2.- Facilitación emocional

- Igualmente, si ante una situación somos capaces de generar emociones positivas, nuestros pensamientos y actuaciones serán más constructivos y productivos.
- Por ejemplo, si acudimos al trabajo de forma relajada y alegre, será más fácil que consigamos unos resultados profesionales satisfactorios, en especial, si trabajamos de forma directa con otras personas.
- Así, la capacidad de generar emociones positivas, nos ayuda a razonar de forma más inteligente y a tomar mejores decisiones.

3.- Comprensión emocional

- Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- Es un hecho que no todos sentimos lo mismo en las mismas situaciones y ante las mismas personas; la individualidad orienta nuestras vidas, y cada persona siente distintas necesidades, miedos, deseos y odios

3.- Comprensión emocional

- La empatía, uno de los valores que debe poseer y cultivar el profesional que trabaja directamente con personas, consiste en saber ponerse en el lugar del otro y ser consciente de sus sentimientos, de las causas de esos sentimientos y de sus implicaciones personales.
- Aunque no todos sentimos lo mismo ante una situación semejante, el caso es que si la hemos vivido, nos será más fácil ponernos en el lugar del usuario que ahora se enfrenta a lo mismo.

3.- Comprensión emocional

- La mejor forma de comprender los sentimientos de los demás, es empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos, cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan.
- Si reconocemos e identificamos nuestros propios sentimientos, más facilidades tendremos para conectar con los de los demás

3.- Comprensión emocional

- En la mayoría de las situaciones, el técnico en atención a personas en situación de dependencia tendrá que realizar un mayor esfuerzo mental y emocional para procesar la información de forma que pueda tratar de comprender por lo que el usuario está pasando, puesto que probablemente serán situaciones por las que no haya pasado.

4.- Regulación emocional

- Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.
- Este último de los componentes de la Inteligencia Emocional, la regulación de nuestros estados emocionales, está considerado como una de las habilidades más complicadas de desplegar y dominar con maestría.

4.- Regulación emocional

- Se trata de percibir, sentir y vivenciar una emoción intensa pero sin dejarse llevar por ella, de forma que, a pesar de sentirla, consigamos mantener nuestra forma de razonar.
- Así, un experto emocional tiene la capacidad de evitar respuestas emocionales tanto en situaciones de ira, provocación o miedo (emociones negativas), como en situaciones de euforia (emoción positiva).