**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACION ASERTIVA**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La mejor manera de definir la Inteligencia Emocional es la capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos que subyacen en la comunicación interpersonal.

**EMOCIONES, SENTIDOS Y PENSAMIENTOS**

La cognición produce la emoción. Del mismo modo, los procesos sensoriales afectan los sistemas biológicos y producen la emoción. Cuando un estímulo produce sensaciones (no pensamientos) entonces la emoción dependerá únicamente de las sensaciones (incluyendo procesos sensoriales, humores y drogas). Cuando no se produce ninguna sensación (cuando el estímulo es un pensamiento) entonces la emoción dependerá únicamente de los procesos cognitivos.

**HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La inteligencia emocional determina la manera en que nos relacionamos y  entendemos el mundo; tiene en cuenta las actitudes, los sentimientos y engloba habilidades como : el control de los impulsos, la autoconciencia, la automotivacion, la confianza, el entusiasmo y la empatía.

**CUALES SON SUS OBJETIVOS**

Desarrollar la capacidad de escoger el estado de ánimo idóneo para cada acción.

Transmitir estados de ánimo para generar actitudes y respuestas positivas.

Entrenar la automotivación y la motivación de nuestros interlocutores.

Explorar como creamos el estres y como aprovechar esta gran fuerza á nuestro favor.

Realizar un plan de aplicación en el terreno de nuestra capacidad de influencia emocional.

**La Inteligencia Emocional posibilita:**

* + Identificar debilidades y conflictos internos.
  + Promover el cambio y la transformación personal.
  + Generar o aumentar capacidades y competencias.
  + Desarrollarse y crecer aprendiendo a lidiar las crisis.
  + Complementar profesional y laboralmente los recursos humanos.
  + Mayor autocontrol sobre emociones y sentimientos, al reconocerlos.
  + La educación personalizada y formación integral de emprendedores.
  + La instrumentación práctica de los objetivos que se proponen en administración y gestión.
  + Explorar y aprovechar mejor el potencial y los recursos innatos que se tienen a disposición.
  + Encontrar formas de enfrentar temores, ansiedad, ira, tristeza, soledad, culpa, vergüenza, etc.

**COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

* + **Autoconciencia emocional**

Es la capacidad de reconocer los propios sentimientos, para expresarlos convenientemente. Sólo si sabes por qué sientes como sientes, puedes manejar tus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente. Esta toma de conciencia es el autocontrol. Las personas conscientes de los estados de ánimo que están experimentando en un momento dado, usan positivamente esa emocionalidad, controlan mejor sus afectos y son psicológicamente más sanas. Cuando no se da esta conciencia, el hombre corre el riesgo de quedar “secuestrado” emocionalmente.

* + **Control emocional**

Es saber manejar las emociones, controlar los impulsos. El objetivo del autocontrol no es reprimir las emociones, sino el equilibrio y el uso adecuado de las mismas. Manejar eficazmente tus emociones te permite soportar bien las tensiones y permanecer sereno ante la incertidumbre, lo que te otorga un gran poder de acción y una gran calidad en tus decisiones. Uno de los efectos más corrosivos de la falta de control es el estado de indefensión al que se ve sometido la persona, tanto física, como psicológicamente, en estados de tensión, por ello el autocontrol es imprescindible en situaciones dificultosas con otras personas para que se produzca la empatía.

* + **Empatía**

Consiste básicamente en saber ponerse en el lugar de los demás, sentir dentro de uno mismo lo que los otros están sintiendo. Los fundamentos de este concepto se encuentran en la autoconsciencia emocional, ya que cuanto más conscientes seamos de nuestras propias emociones, mayor destreza tendremos en la comprensión de los sentimientos ajenos.

* + **Automotivación**

Es la capacidad para usar y desarrollar el potencial existente en la persona, el ánimo, la fuerza de voluntad, la perseverancia, el oportunismo y el pensamiento positivo. Significa igualmente ser aplicado y tenaz y no dejarse llevar por el desánimo cuando algo no sale bien. Esta aptitud es la que se encarga de activar, positivar y alinear las emociones en dirección a la eficiencia.

* + **Habilidades sociales**

Es la capacidad para crear y mantener relaciones sociales eficientes, para expresar verbalmente los propios sentimientos, saber escuchar, y dominar el lenguaje no verbal propio y de los demás. Es también la habilidad para reaccionar sincrónicamente con el otro, para manejar el control efectivo de las relaciones a través del control de las reacciones emocionales. La sincronización empática (de los estados de ánimo) es uno de los aspectos más interesantes de este componente de la inteligencia emocional, habida cuenta de que determina el que estemos a gusto o a disgusto en una determinada relación interpersonal. Una manifestación externa de la misma es la imitación de gestos y posturas entre los interlocutores: un delator habitual de la sintonía emocional existente.

**LA COMUNICACIÓN ASERTIVA**

La **comunicación asertiva** es la capacidad  de comunicar adecuadamente nuestro punto de vista y necesidades emocionales a los demás de manera adulta, madura y efectiva. Cuando no expresamos lo que sentimos nos estamos predisponiendo a enfermarnos. Esta evitación de confrontar en nuestra vida, se debe que a solemos temer que si expresásemos lo que sentimos, podríamos llegar a perder el amor o estima de la persona. Por lo que solemos optar por evitar la confrontación, aunque de esta forma nuestro vínculo se deteriora y pierde profundidad. Al contrario, puede suceder que reaccionemos de forma agresiva ó violenta cuando algo nos duele ó nos molesta. Tememos mostrar nuestra fragilidad y vulnerabilidad, estando á la defensiva con el otro. Confrontar y comunicar asertivamente son procesos normales a cualquier tipo de vínculo. La comunicación asertiva es una habilidad  que podemos aprender a desarrollar. Implica expresar firme y adecuadamente lo que pensamos y sentimos, sin caer en una posición sumisa de víctima, como tampoco en un estado agresivo y explosivo. Por  falta de  auto valoración, no nos animamos a confrontar y comunicar asertivamente lo que creemos que valemos. Y ello, predispone a sentir rabia que al no expresarse hacia afuera, se vuelve resentimiento, impotencia y frustración.  Todos tenemos la capacidad de desarrollar esta competencia. Es un derecho natural que poseemos para lograr vínculos positivos en los que podamos expresar lo que somos y pensamos.