

# Competencias de la inteligencia emocional

La inteligencia como definición es un concepto abstracto que no está relacionado con nada físico o tangible. Identificamos el “ser inteligente” a través de los efectos de los actos de una persona en relación con “lo demás”. Nos referimos a lo demás tanto al entorno físico como al humano en el cual interactúa. Las personas inteligentes emocionalmente o con **competencias en inteligencia emocional**, muestran habilidad para resolver problemas, transforman el medio aportando valor en lo que emprenden, ponen orden al caos y se distinguen por un pensamiento superior donde enfocan su individualidad. Dentro del factor “ser inteligente” se encuentra la particularidad emocional que distingue a cada ser humano como sujeto y actor de su propia vida, no siempre consciente de cómo el medio impacta su estado emocional y de qué manera actúa en consecuencia.



## Competencias de la inteligencia emocional

Para ser inteligente emocionalmente hay que saber manejar las emociones de manera que constituyan un vínculo eficaz en la construcción de conexiones y generen vínculos significativos con otras personas. En todos los casos, demostramos el nivel de nuestra inteligencia emocional a través de la calidad de relaciones que mantenemos. Las **competencias de la inteligencia emocional** deben de ser motivo de análisis, estudio y aprendizaje. Nadie nace emocionalmente competente. Se necesita saber cómo manejar las propias emociones y las de los demás para tener éxito en la vida. La mayor parte de las decepciones y frustraciones personales están asociadas con la falta de actos emocionales inteligentes.



Te recomendamos: [Cómo desarrollar inteligencia emocional.](#)

La inteligencia emocional es fruto de dos inteligencias que componen la esencia misma del ser humano: la conjunción y equilibrio entre el **“YO INTERNO”** que es la capacidad para el autoanálisis y autocrítica, la reflexión, el contacto profundo con uno mismo, y el **“YO EXTERNO”** que es la aptitud para manejarse desde el exterior, la sociabilidad, el manejo de las relaciones, la integración con otros hacia objetivos comunes, la relación existente, cómo aportó Carl Jung entre la **introversión** y la **extroversión**.

Es por medio de la obtención de las **competencias de la inteligencia emocional** como adquirimos la **madurez emocional** necesaria para lograr objetivos relevantes en la vida.

En el apartado de “*Valores morales y espirituales en la Educación*”, utilizado por las escuelas públicas de la Ciudad de los Ángeles, California, se define con gran precisión el concepto de “madurez emocional” que está íntimamente ligado con las llamadas **competencias de la inteligencia emocional**:

*“Una persona es emocionalmente madura, cuando ha desarrollado en su pensamiento y en su conducta, actitudes que la hacen superar el “infantilismo” y las aplica tanto hacia su persona como hacia el medio que la rodea”.*

El “infantilismo emocional” no siempre está vinculado con la edad real de una persona, sino que depende del estado de madurez psicológico que muestra, su nivel de aprendizaje emocional y cómo utiliza la experiencia para modificar sus actos desacertados.

Estos son **comportamientos emocionales afectivos** que distinguen la madurez emocional de las personas:

- Acepta con gratitud que se le critique y aprovecha las críticas para superarse.
- No se compadece a sí mismo, ni se victimiza.
- Sabe controlar sus arranques emocionales sin afectar a los demás.
- Se enfrenta a los momentos difíciles con serenidad
- Es resiliente, se adapta bien a la adversidad.
- Se responsabiliza de sus propios actos sin excusas.
- Muestra paciencia ante los momentos de alta presión y no se precipita.
- Es buen ganador, reconoce las aportaciones de los demás en su éxito personal.
- Es buen perdedor, reconoce sus fallas y aprende de las mismas.
- Para él sus decepciones son fuente de grandes aprendizajes.
- Se alegra sinceramente ante el acierto y logro de los demás.
- No se preocupa indebidamente por las cosas que no puede controlar.
- Es asertivo, dice lo que piensa sin herir el sentimiento de los demás.
- Es prudente en como maneja sus objeciones.
- Escucha reflexivamente la opinión de otros.
- No busca defectos en sí mismo y en otras personas.
- Planea con anticipación en vez de confiar en la inspiración de último momento.
- Establece vínculos de confianza con facilidad.
- Ofrece tiempo de calidad para fortalecer sus relaciones.
- Aporta y colabora activamente en el bien común.
- Aprecia los aspectos no materiales de la vida y les ofrece significado.
- Agradece a la vida por ser quien es y contar con los recursos para convertirse en la “mejor versión de sí mismo”.

En [Megaron](#) contamos con un programa llamado [Inteligencia y habilidad emocional](#) donde gestionarás de manera inteligente tus propias emociones y las de los demás, a través de la capacidad de percibir, comprender y controlar tus estados emocionales a voluntad. Si deseas saber más contactanos a [contacto@megaron.com.mx](mailto:contacto@megaron.com.mx)