

Una **emoción** es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.

Las emociones o sentimientos son parte de nuestra vida y nos proporcionan la energía para resolver un problema o realizar una actividad nueva. En definitiva, actúan como resortes que nos impulsan a actuar para conseguir nuestros deseos y satisfacer nuestras necesidades.

Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno.

Fuente:

<https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Paginas/quesonlasemociones.aspx>

La **inteligencia emocional** es un término acuñado por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer de la Universidad de Yale. Quien lo dio a conocer a nivel mundial fue el periodista y filósofo Daniel Goleman (1996).

Según el autor la inteligencia emocional se organiza alrededor de cinco competencias fundamentales:

- 1.** Conocimiento de las emociones propias. Capacidad de reconocer una emoción en el momento en el que aparece.
- 2.** Capacidad de controlar las emociones. Habilidad para controlar nuestros sentimientos y utilizarlos en el momento adecuado (no podemos evitarlos ni elegirlos)
- 3.** Capacidad de motivarse. Saber utilizar nuestro potencial para superarnos y mejorarnos. Aumenta la productividad de las personas.
- 4.** Reconocimiento de las emociones ajenas. Saber ponerse en el lugar de los demás. Tener la capacidad de detectar las emociones de los demás aunque estos no las hayan manifestado directamente.
- 5.** Aprender a gestionar las relaciones. Tener un trato adecuado con los demás y, si surgen problemas, saber solucionarlos de manera correcta.

<http://depoetasypiratas.blogspot.com.es/>