

## Las 4 habilidades Fundamentales de la Inteligencia Emocional

<b>Competencia Personal</b>	<b>Auto Conocimiento</b>	<b>Auto Gestión</b>
<b>Competencia Social</b>	<b>Conciencia Social</b>	<b>Gestión de las Relaciones</b>

### Competencia Personal

El Autoconocimiento es la capacidad de reconocer las emociones propias en el momento que se producen, y de saber cómo se suele reaccionar en las distintas situaciones. Implica estar por encima de las respuestas típicas a determinadas situaciones, dificultades y personas. Las personas que desarrollan su autoconocimiento saben muy bien qué les motiva y crea satisfacción, y qué personas y situaciones les sacan de sus casillas.

La Autogestión se pone en práctica cuando actuamos, y depende de forma directa del autoconocimiento. Es la capacidad de utilizar el conocimiento de las propias emociones, para ser flexible y gestionarse uno mismo de forma positiva. Se trata de algo más que lograr evitar conductas explosivas o problemáticas como: *¡No te soporto!* La dificultad está en gestionar las tendencias y aplicar las habilidades en una variedad de situaciones.

### Competencia Social

La Conciencia Social es la capacidad de saber qué está sintiendo el otro, más allá de que nosotros estemos sintiendo lo mismo o no. Es permitirse suspender nuestro diálogo mental, para escuchar lo que la otra persona nos quiere decir y entender su postura.

La Gestión de las Relaciones es la capacidad de utilizar el conocimiento de las propias emociones y las de los demás para gestionar las interacciones con éxito. Garantiza una comunicación clara y una gestión efectiva del conflicto. Es producto de la calidad, la intensidad y el tiempo que se dedica a interactuar con otra persona. Cuanto más débil es la conexión que tienes con una persona, más difícil será darle tu opinión.