

## CHARLA DÍA#5: MANEJO DE LAS EMOCIONES: INTELIGENCIA EMOCIONAL

## 3. MANEJO DE LAS EMOCIONES: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones están en el centro de nuestra existencia y proveen el **“condimento de la vida”**.

Has escuchado o dicho la frase: *“No te pongas emocional”*, el problema es que eso es imposible, por naturaleza somos seres emocionales. Lo que la mayoría de las personas quieren decir en realidad es: **“Controla tus emociones”** y ese es un buen consejo. Se supone que tenemos emociones y que sentimos cosas, tenemos que **educar nuestras emociones** porque es importante **cómo sentirnos, cómo responder y cómo participar en la vida**.



La clave es tener **emociones balanceadas**.

Nuestras emociones pueden ser **nuestro amo o nuestro sirviente**, dependiendo de **quién está cargo**. **¡Utilízalas sabiamente para cumplir tus objetivos!**

Hay personas que pareciera que no tuvieran emociones y eso no les va a servir en la vida. Las emociones pueden ser un poderoso combustible, que hay que mantener balanceado, de manera de sentirnos fuertemente apasionados, pero sin salirnos de control. Es sabio medir nuestras emociones e inteligente manejarlas.

### ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

La Inteligencia Emocional es la capacidad de manejar inteligentemente las emociones. No dejarnos dominar por ellas. Saber controlarlas y desembarazarse de los estados de ánimo negativos.



## ¿Cuáles son sus componentes?

Una forma de entender más profundamente qué es la Inteligencia Emocional es analizar sus 5 componentes.

- **Autoconocimiento emocional** (o conciencia de uno mismo): conocer cómo nos afectan nuestras emociones. Cómo nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento. Autoobservación interna continua.
- **Autocontrol emocional**: dominio de uno mismo, no dejarse llevar por las emociones del momento. No se trata de acallar las emociones (eso nos llevaría a la apatía), sino que éstas no sean desenfrenadas, ya que nos conduciría a lo patológico. En definitiva, manejo de las emociones.
- **Automotivación**: dirigir hacia un objetivo nuestras emociones nos permite estar motivados, fijándonos en las metas y no en los obstáculos.



*¡Cuando encuentres un obstáculo a tus metas, encuentra la manera de rodearlo, saltarlo, pasarlo por debajo o a través de él, no dejes que te detenga!*

- **Empatía**: reconocimiento de emociones ajenas, saber interpretar qué le pasa al otro, por qué actúa de determinada manera, etc. ayuda a comprenderlo y a realizar un análisis positivo.
- **Habilidades sociales**: las relaciones interpersonales son muy importantes para nuestro bienestar, ya que siempre de una u otra manera dependemos de los demás. Tolerancia, capacidad de comunicación, saber persuadir, negociar, tranquilizar y armonizar, son algunas de ellas.



Inteligencia Emocional

## ¿Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional?

**Aprender técnicas de la Comunicación Asertiva**, que ayudan a enfrentar los conflictos con otras personas causantes de emociones negativas desbordantes.

La comunicación asertiva se define como el derecho de poder y saber comunicar todo lo que se siente y se piensa respetando el derecho de los demás.

En resumen, algunas de esas técnicas son:

- Hablar en primera persona (“Yo pienso...” “Yo siento...” “Yo creo que...”).
- Utilizar el interrogante para hacer reflexionar al otro y evitar imposiciones (¿No crees que...?, ¿No sería mejor ...?).
- No juzgar ni criticar a la otra persona en forma directa (“Tú eres una mala persona”, “Siempre haces las cosas mal”), esto lleva a que el otro por lógica trate de defenderse y lo haga en el mismo nivel, agrediendo verbalmente, lo cual se transforma en un círculo vicioso.
- Buscar el momento y las palabras adecuadas para hablar con la otra persona. Esperar a que el otro este receptivo; si está alterado no puede razonar con claridad, así que es inútil querer convencerlo de algo, o darle razones. Se trata de usar el sentido común, para encontrar ese punto íntimo de encuentro con la sensibilidad del otro, y así establecer una comunicación de igual a igual, despojada de rivalidad, orgullo y todas las emociones negativas que afloran en los conflictos entre personas.



No olvidar que la primera regla es estar totalmente relajado y utilizar la Inteligencia Emocional antes de enfrentar una comunicación asertiva.

## ¿Cómo actuar ante un problema que me desborda emocionalmente?

Ante un problema o dificultad que no se puede controlar emocionalmente, seguir los siguientes pasos:

1º **He de reconocer que estoy dominado por una emoción:** odio, rabia, angustia, tristeza, nerviosismo, ansiedad, etc. Tener conciencia de ello. Poder decir: “Ahora estoy muy nervioso”, “Ahora, tengo mucha rabia”, “En estos momentos me domina una gran angustia” **Y dar la señal de “STOP”**. En este estado emocional, es conveniente que no diga ni haga nada, estoy dominado por

una emoción, y todo lo que haga o diga puede ser equivocado porque no es posible pensar con claridad, aunque crea todo lo contrario.

2º **Relajarse: recurrir a una técnica de relajación o a una acción que me relaje.** Si conozco técnicas de relajaciones respiratorias, musculares o mentales, aplicarlas en ese momento. Es muy importante, aprender una de estas técnicas, entrenarse en ella, para manejarla lo mejor posible, y así podré aplicarla en cualquier lugar y momento que la necesite. Si no es así, realizar cualquier acción que yo sé que me relaja, me tranquiliza (desde salir a caminar, tomar un vaso de agua, alejarme, recostarme o sentarme, etc.). Cada persona puede tener "su manera" particular de relajarse.



3º **Iniciar una acción, bien sea comunicacional o conductual.** Es decir, tengo que pensar, decir o hacer algo, respecto a esa situación o problema que me provocó el desborde emocional. No hay que reprimir, ni aguantar, ni resignarse. Podemos decidir no hacer o decir nada, pero ello en sí mismo es una acción ("Yo decido"). Si es una preocupación o una idea compulsiva que me genera angustia y/o genera ansiedad, adoptar una postura crítica con aquello que me preocupa, y desdramatizar. (*¿Es tan importante realmente?, ¿qué es lo peor que puede pasar?*, etc.). Utilizar la razón para dominar la emoción.



Si se trata de hablar con una persona con la que tengo una dificultad, aplicar las reglas de la comunicación asertiva, antes mencionadas. Poner en práctica la empatía. Si debemos tomar una decisión o acción, pensar en los pros y contras, evaluarlos comparativamente y asumir la responsabilidad, haciéndonos cargo de ello con las posibles consecuencias de nuestra decisión, es decir, asumiendo los probables riesgos.

**En resumen, es a través de nuestra Inteligencia Emocional que podemos solucionar muchos de nuestros problemas psicológicos, emocionales, relacionales (familiares, sociales o laborales).**

