

¿COMO DESARROLLAR MI INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Alguna vez te has puesto a pensar por qué hay algunas personas que sonrían más a la vida que otras, a pesar de haber sufrido un mismo acontecimiento. ¿Por qué algunas personas con alto CI y que destacan en su profesión no pueden aplicar esta inteligencia en su vida privada? ¿Por qué otras con alto (CI) acaban por trabajar para otras que tienen un CI más bajo, pero que saben contactar, influir y relacionarse mejor? La respuesta está en las emociones y en la capacidad de atenderlas y gestionarlas.

Somos seres emocionales, lo cual significa que ninguna decisión se toma sin emociones; eso explica porque hay una relación tan directa entre nuestro pensamiento y nuestras emociones; los cuales cuando operan en la armonía ayudan a tomar mejores decisiones y hace que nuestro actuar sea más efectivo a lo que deseamos. Cuantas veces a causa de no gestionarlas de forma adecuada hemos sido controlados por nuestros impulsos del momento pudiendo gritar, golpear y de algún otro comportamiento irracional; luego terminamos sintiendo remordimientos por lo dicho o el comportamiento que se manifestó por la ira, la ansiedad o el enojo. Lamentablemente no hay forma de volver al pasado para cambiar los hechos.

Es por ello que gestionar nuestras emociones es un factor fundamental para tener resultados satisfactorios en muchos ámbitos de nuestra vida porque definen nuestro actuar. Esta mirada nos demuestra que nuestro coeficiente intelectual no es el único que determina el éxito en nuestra vida. Según investigaciones realizadas por Daniel Goleman señala que solo el 20% del éxito está condicionado por nuestro CI y el 80% viene de nuestra Inteligencia Emocional! Las emociones nos sirven para ayudarnos a vivir una vida más plena y feliz. Esta plenitud lo lograremos mientras más aprendamos a escucharla y a traducir correctamente lo que quiere decirnos; para ello existen varias formas de desarrollarla y potenciarla. A continuación te daré algunos tips:

1. Identifica tu emoción dominante con las siguientes preguntas: ¿Cuál es la emoción que más usas cuando algo no te sale bien, cuando tus planes se frustran, cuando recibes una respuesta inesperada, cuando alguien te contradice, cuando te hacen sentir mal los comentarios de alguien?. Haz memoria de las últimas semanas y la emoción que te ha dominado estos días, ¿qué situaciones, personas o ideas han disparado en ti emociones incómodas? cuando esas emociones surgen, ¿cuál es tu primera reacción?
2. Analiza las circunstancias. Respira profundamente, no tomes una decisión apresurada por los impulsos del momento. Observa los sucesos sin hacer ningún juicio de lo que pasó y no dejar que la emoción te domine y pierdas el control. Si es algo que no puedes pensar en el momento, date un tiempo para reflexionar.
3. Identifica los pros y contras con las siguientes preguntas: ¿Qué ganas actuando así? ¿Qué pierdes? ¿Actuar así de que te puede hacer arrepentirte?
4. Busca Alternativas, busca soluciones en vez de ser víctima de las circunstancias.
5. Practica la empatía. Es nuestra empatía la que nos da la capacidad de conectar con las personas, tener mejores relaciones saludables con otras personas, ver los otros puntos de vista y ponerte en el lugar de otros.
6. Motívate, vive el presente, disfrutemos de hoy ¿De qué te sientes agradecido? ¿Qué te hace feliz?. Las personas con más salud son aquellas que suelen ser optimistas frente a las adversidades, de esa manera tendrás una actitud positiva que te permitirá mejorar muchos aspectos de nuestra vida. Todos queremos tener un buen futuro, hay que empezar por el PRESENTE.