

# LAS EMOCIONES

## Módulo 3



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

# Inteligencia emocional

Llevamos años escuchando el término acuñado por el psicólogo Daniel Goleman de inteligencia emocional. Pero, ¿qué es la Inteligencia emocional para que todos la entendamos? y ¿cómo podemos aplicarla a nuestro día a día?

***La inteligencia emocional es la capacidad para entender nuestras emociones y la de los demás de manera equilibrada y para resolver nuestros problemas y conflictos del día a día de manera eficiente y sana, sin que el mundo se nos venga encima.***

Cada uno experimentamos las emociones de forma particular, dependiendo de las experiencias anteriores, el aprendizaje y de cada situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse por aprendizaje. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o el enojo, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos, así como de lo que les permitimos acceder en televisión, internet, juegos electrónicos, las amistades que tienen, etc.

En una ocasión, conocimos a alguien que se ponía triste enojándose, al profundizar un poco más, nos percatamos que durante su crianza vivió con un estereotipo o creencia cultural-familiar: “los hombres no lloran pero si se pueden enojar” y ahora, siendo adulto, enojándose era su forma de “hablar y demostrar” lo que “siente y piensa” respecto a la tristeza.

Damos este ejemplo, para subrayar la importancia de aprender a ser congruentes con lo que sentimos, pensamos, decimos y actuamos; pues en ocasiones damos “dobles mensajes” a los demás y sobre todo a los niños que aún no están lo suficiente maduros para discernir lo que posiblemente nos está ocurriendo.

Ahora bien, es importante saber que todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas, cómo a veces por cultura, género, edad, etc. nos han dicho; por ejemplo una creencia cultural es que los mexicanos siempre están felices pues les gusta la fiesta, esto influye en que a veces ocultamos nuestra tristeza; seguro a ti se te pueden ocurrir muchos otros ejemplos, que de una u otra forma te están afectando para expresar lo que sientes.

“Me preocupo por todo”. “Que si tengo trabajo, el estrés me asfixia, que si no lo tengo... la pena me ahoga”. “Que si no tengo pareja, me siento sola y si la tengo, creo que deberíamos darnos espacio”. “Si no salgo con los amigos me siento deprimida y aburrida y si salgo, siento que no encajo en ninguna reunión...”. “Siempre me estoy quejando por todo y nada me viene bien”.

# Inteligencia emocional

“No soy feliz y realmente creo que es porque yo no quiero serlo; porque me ahogo en un vaso de agua ante el más mínimo problema, porque no sé ver el vaso de agua medio lleno y porque sobredimensiono pequeños problemas cotidianos que otras personas se toman con sentido del humor”. “¿Cómo puedo cambiar mi actitud?”

¿Por qué deberíamos tener más inteligencia emocional? Si tuviéramos que resumirlo en pocas palabras quizás podríamos decir que para ser más felices. ¿Qué sentido tiene la vida si no tratamos de ser felices?

Cierto es que vendrán problemas, pero nosotros tenemos, si queremos, el poder de volver lo negro blanco y ser más felices. ¿Y cómo hacerlo? Desarrollando nuestro nivel de inteligencia emocional. Aprendiendo a gestionar nuestras emociones tanto con nosotras mismas como con los demás. Tomando responsabilidad de las mismas y siendo consciente que somos nosotras quienes podemos dirigir las hacia nuestro bienestar o malestar.

A continuación, te ofrecemos algunas ideas que puedes llevar a cabo en tu día a día para desarrollar en la práctica tu inteligencia emocional. ¡Atrévete y ponlas en marcha! Te sorprenderás de sus beneficios:

1. **Ten predisposición a mejorar emocionalmente.** No cambiamos mientras no ponemos de nuestra parte. Nadie nos puede ayudar a dejar de fumar, a adelgazar etc. si no tenemos predisposición. En la inteligencia emocional ocurre lo mismo. Y es que hay un refrán que dice “Más hace el que quiere que el que puede”.
2. **Aprende a transmutar los contratiempos del día a día.** Busca el lado positivo de todo lo que te ocurre. ¿Has perdido el amor, el trabajo, un amigo? No te preocupes en exceso, piensa que son momentos malos pero que todo pasa y que la vida vuelve a sorprenderte con nuevas oportunidades.
3. **No te tortures con pensamientos negativos.** Entrar en la espiral de los pensamientos negativos no nos sirve para nada. ¿Realmente, qué solucionas con los pensamientos negativos? Intenta aprender a decirte “basta”. Pon música, baila, haz ejercicio, habla con otros, distrae a tu mente cuando se pone “necia”.
4. **Cuando te sientas mal acude a quien sabes que te aporta paz y refugio.** Seguro que tienes cerca a alguien que cuando te sientes mal tiene la habilidad de hacerte ver la vida de una forma positiva. Búscala, busca sus palabras y termina agradeciéndole su amistad.

# Inteligencia emocional

**5. Ten una mente abierta con los demás.** En definitiva sé empática. No censes tanto a los demás, trata de comprenderlos. Pretender que los demás sean como tú quieres que sean es una guerra sin sentido. Saca el lado positivo de las personas. Todos tenemos defectos y virtudes.

**6. Escucha a tu cuerpo, te ayudará a identificar muchos de tus sentimientos.** ¿Se te ha hecho un nudo en el estómago cuando te han dado una mala noticia? ¿Sientes cierto mareo ante esa situación nueva? Descubre cómo tu cuerpo es el primero que identifica las emociones y te ayuda a comprenderlas, incluso a transformarlas. Aprende a respirar, a serenarte, etc. Recuerda la práctica de escaneo corporal que vimos en el módulo 1.

**7. No te tomes las cosas “tan a pecho”.** Realmente si nos paramos a pensar un poco, estamos de paso, ¿por qué no poner de nuestra parte e intentar tomarnos las cosas con más serenidad? Que alguien que conoces, está hoy insoportable es cosa suya, no dejes que te influya; no aguantas al nuevo o nueva que se ha incorporado al equipo, no dejes que te haga perder la amistad con el resto, déjalos estar.

**8. Resuelve los conflictos con los demás de manera positiva.** Dicen que hablando se entiende la gente. Cuando tengas un problema con alguien intenta resolverlo de la mejor manera posible, dialogando y exponiendo tus puntos de vista. Si sientes que es una persona negativa y que con ella simplemente “no se puede”, aléjate sin resentimientos.

Por lo tanto, si quieres ser feliz, tan solo te hacen falta ganas y esfuerzo que junto a estos consejos, te harán ver la vida de otra manera. Entrena tu inteligencia emocional y descubre sus beneficios en tu día a día, tanto para ti mismo como para las relaciones con los demás.