

## **La Inteligencia Emocional (II)**

La sesión anterior la dedicamos a discutir, entre otras cosas, sobre el papel que juegan las emociones en nuestra vida, sobre su origen, sobre la existencia de dos tipos de mentes: la racional y la emocional, y sobre los posibles conflictos que entre ellas se dan. En esta sesión abordaremos con más detalle qué es lo que Goleman entiende por Inteligencia Emocional, y daremos algunos trucos para controlar el agitado mar de las emociones.

### **¿Qué es la Inteligencia Emocional?**

La Inteligencia Emocional es, como su nombre indica, el uso inteligente de las emociones. Es hacer que, deliberadamente, nuestras emociones trabajen en beneficio propio, de modo que nos ayuden a controlar nuestra conducta y nuestros pensamientos para obtener mejores resultados.

Es la capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad, para discernir los sentimientos que subyacen en la comunicación con los otros, y para resistir la tentación que nos mueve a reaccionar de una manera impulsiva e irreflexiva.

- *¿Crees que es posible llegar a controlar las emociones hasta ese punto?*
- *¿Sueles reaccionar de manera impulsiva o controlada?*
- *¿Te sería difícil llegar a controlar esta impulsividad?*
- *¿Qué ventajas tiene el poner bajo control la impulsividad?*
- *¿Y qué desventajas?*

La mente racional opera apoyándose en evidencias objetivas, en la lógica. Pero la mente emocional no, por eso es tan difícil razonar con alguien que se encuentra conmocionado emocionalmente, porque no importa la contundencia de nuestros argumentos, lo importante es llegar a su tono emocional, y a partir de él, hablarle.

- *Cuándo estás angustiada o enfadada, ¿te suelen servir los razonamientos lógicos que te dan?*

### **¿Cuál es la función de la Inteligencia Emocional?**

Podría compararse con el sonar de un barco. Este da una imagen más completa de la situación, ayudando a evitar obstáculos y problemas invisibles.

Igual que el capitán del barco sólo puede ver lo que hay en la superficie del agua, y es el sonar el que le proporciona información vital sobre el paisaje submarino, la Inteligencia Emocional nos ayuda a ver cosas que podrían haberse pasado por alto a nuestra lógica, y nos ayuda a seguir el mejor rumbo.

- *¿Te consideras una mujer con sexto sentido, intuitiva ?*
- *¿Sueles acertar con tus intuiciones?*
- *¿Recuerdas alguna ocasión en que la intuición te salvara de alguna situación que podría haber sido peligrosa?*

La mayoría de nosotras tenemos dificultades para manejar situaciones emocionalmente delicadas, sobre todo si por medio está la ira y la ansiedad. Si además tenemos dificultades para comunicarnos, los resultados serán desastrosos.

- *¿Eres de este tipo de personas?*
- *¿Por qué cuesta tanto expresar emociones?*

Las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos y saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los aspectos de la vida. Quienes no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que les impide pensar con claridad.

- *¿No crees que la mayoría de los problemas cotidianos podrían resolverse si supiéramos manejar adecuadamente nuestro mundo emocional?*
- *¿Conoces a alguien que se maneje bien en esta área? ¿Qué características tiene como persona?*

### **¿Qué habilidades componen la Inteligencia Emocional?**

#### **1. El conocimiento de las propias emociones.**

Esta es la piedra angular de la Inteligencia Emocional.

Es la atención continua a los propios estados internos sin reaccionar ante ellos, sin juzgarlos ni interpretarlos.

Es la clave para tener sensibilidad ante las emociones de los demás. Sólo reconociendo mis propios sentimientos podré reconocer los del otro. Sólo si me permito sentirlos, dejaré que el otro los sienta.

- *Siempre hay unas emociones que nos cuestan escuchar más que otras, ¿cuál es la que tú no te dejas sentir?*
- *¿Cuáles te molestan que los demás te expresen?*

Tomar conciencia de nuestros estados de ánimo, favorece su control. Es el primer paso para alejarnos de ellos.

“Cuando puedas poder palabras a lo que sientes, te apropiará de ello”.

- *¿Qué moraleja extraes de esta afirmación?*

Existen varios estilos de personas en cuanto a la forma de tratar sus emociones:

- La persona consciente de sí misma. Es la persona que es consciente de lo que siente mientras lo está experimentando.  
Son personas autónomas y seguras de sus propias fronteras. Tienen una visión positiva de la vida.
- La persona atrapada en sus emociones. Las emociones le desbordan, no pueden escapar de ellas. Son personas muy volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, sienten que no pueden controlar sus vidas, su vida emocional.

- Las personas que aceptan resignadamente sus emociones. Suelen percibir con claridad lo que están sintiendo y tienden a aceptar pasivamente sus estados de ánimo.
- *¿De qué tipo de personas eres tú?*
- *¿Cómo te gustaría ser?*

## **2. El control de las emociones.**

Es la capacidad de tranquilizarse uno mismo, de rebajar la ansiedad, la irritabilidad, la tristeza...

Nuestros sentimientos son respuestas emocionales espontáneas a las interpretaciones que hacemos, y a las expectativas que abrigamos.

Los sentimientos nacen en nuestro interior, y a menudo tienen manifestaciones externas. Si examinamos la actitud o el comportamiento, podemos determinar qué sentimiento hay detrás.

¿Muchas veces nos dicen “contrólate” o “tranquilízate”, y solemos entender esto como “suprime tus emociones” “deja de sentir eso”. Pero las emociones nos dan muchas pistas de porqué hacemos lo que hacemos. Si las suprimimos, nos privamos de esta información. Además, ¿quién puede suprimir una emoción? ¿durante cuánto tiempo?

Controlar las emociones no es suprimirlas. Significa comprenderlas. El cambio vendrá con ello.

- *¿Cómo intentas controlar tus emociones?*
- *¿Te da resultado?*

¿Cómo controlar las emociones negativas?

- El hecho de asignar un nombre a los propios sentimientos es el primer paso. Con ello, tomamos una cierta distancia, y con ella la angustia se rebaja. Así, la clave está en aprender a identificar los sentimientos con facilidad y con rapidez. Y reconocer todas las emociones que puedan llegar a ser destructivas, para resolverlas.
- Aprender a escuchar nuestros diálogos internos. Descubrir nuestros pensamientos y nuestras valoraciones y ver si hay algo que corregir en ellos.
- Actuar con control.

Somos animales de costumbres y solemos repetir la misma respuesta una y otra vez, ante una situación concreta. Por ejemplo: Gritar cuando estamos enfadados. Si logramos controlar nuestro comportamiento, lograremos manejar nuestra emoción.

Quizá no haya habilidad psicológica más esencial que la de resistir al impulso que toda emoción lleva.

## **3. La automotivación.**

La capacidad de motivarse. Se trata de poner la vida emocional al control de un objetivo, de un fin.

- *¿Te consideras una persona con resistencia a la frustración, paciente ante los imprevistos?*
- *Ante los problemas, ¿sientes confianza en ti misma para resolver la situación? ¿Y eres entusiasta y optimista confiando en que todo se resolverá?*

Si has contestado afirmativamente a estas preguntas es que eres una mujer con una alta capacidad para automotivarte.

#### **4. El reconocimiento de las emociones ajenas.**

Esto es, la empatía: la capacidad para ponerme en el lugar del otro, de experimentar lo que la otra persona puede estar viviendo.

La empatía comienza con la autoconciencia: cuanto más abierta esté a mis estados emocionales, más fácilmente los reconoceré en el otro.

La empatía es la base para el afecto.

- *¿Lloras fácilmente con un película romántica o triste?*
- *¿Sientes que tienes capacidad para poder sentir lo que el otro está viviendo?*
- *¿Te quedas muchas veces enganchada en los problemas de los demás?*

#### **5. Las artes sociales.**

Es la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Es decir, es tener la capacidad de:

- exteriorizar pensamientos, sentimientos sin herir a nadie.
  - De ser asertivas.
  - La capacidad para escuchar.
  - La capacidad para hacer una crítica sobre ideas y actos del otro sin dañarle.
- 
- *¿Cuál de estas capacidades consideras más importante?*
  - *¿Cuál es la que más valoras?*
  - *¿Cuál o cuáles consideras que tienes tú?*
  - *¿Cuál o cuáles te gustaría mejorar?*