

10 reglas de oro del emocionalmente inteligente

Por Jorge A. Oriza Vargas © 253-2015

¿Te consideras una persona madura? ¿Crees tener inteligencia emocional? Te invito a considerar estas 10 reglas, que con seguridad te ayudarán a reconocer si eres emocionalmente inteligente o en su caso, te permitirán encontrar áreas de oportunidad para crecer en este atributo de madurez personal.

1. En todos los momentos de alto contenido emocional, en los momentos de crisis, en los conflictos, esmérate por **identificar** con claridad tus emociones o tus sentimientos del momento. Si no puedes en ese momento, puedes hacerlo en un momento posterior, escribiéndolas. Pero la primera regla de inteligencia emocional siempre será ser autoconsciente de tus emociones y sentimientos¹.
2. Reconocerlas, es el primer paso; **regularlas, controlarlas y saldarlas** es el segundo. No te quedes con las emociones negativas, menos guardes sentimientos negativos. Sáldalas, busca forma de contrarrestarlas. Evita el rencor; si es una persona amiga o que amas, aprende a perdonar².
3. **Aprende a callar.**³ Sobre todo cuando estés a punto de externar tus enojos, o a usar palabras hirientes, mordaces, irónicas o sarcásticas, guarda silencio; espera a otro momento; no hables afectado por situaciones emocionales intensas, te puedes arrepentir después, pues tu capacidad de pensar está limitada por las emociones; calla, respira profundo; si puedes, retírate momentáneamente del lugar, regresa más calmado. No seas ofensivo, no amenaces, no insultes y *no dañes irremediabilmente* una relación.
4. **Respetar las diferencias** en puntos de vista, en creencias, en opiniones, en personalidades. *Se tolerante* y si puedes dar tu opinión con respeto, sin ofender, hazlo; en caso contrario, aplica la regla del punto anterior. Y no compitas, no tienes que ser mejor que nadie, solo se mejor tú cada día.
5. **Primero escucha, y luego habla u opina.** Esmérate en escuchar siempre primero (empáticamente y activamente⁴); escucha no para contestar, sino para comprender las ideas u opiniones; respétalas (regla 4) y luego habla, con objetividad, claridad y respeto.
6. **Primero comprende, para luego ser comprendido** Esta es una regla de oro, que se sustenta en la ley de que todo lo que va, regresa o viene de regreso. La

¹ Identifica tu temperamento, aprende a diferenciar las emociones de los sentimientos, lee las cápsulas ADEF 5, 42, 109, 116. 117

² Para completar esta idea, puedes leer las cápsulas ADEF:44, 96 o la 105

³ Ver la cápsula ADEF No.31 para completar esta idea de aprender a callar.

⁴ La cápsula ADEF menciona este tema.

idea es también que es más fácil ser empático, si haces tuyo el valor de la comprensión, o el valor del amor y la amistad, que van asociados al de la comprensión. Si crees que estos valores van contigo, entonces esmérate siempre en comprender; para ello, primero deberás estar atento a los sentimientos de tus semejantes, deberás escuchar activa y empáticamente, te esforzarás en entenderlos, y luego, en automático, podrás comprenderlos, o como se dice, ponerte en su lugar. Te aseguro que después, estas personas serán comprensivas contigo.

7. Siempre ten presentes las "3 p" de la inteligencia emocional, ***se prudente, persistente y paciente***⁵. Identificar los momentos oportunos, caminar con éxito hacia los objetivos y las metas trazadas, demanda estas tres virtudes de la inteligencia emocional.
8. ***Se asertivo***, no guardes nada que sea necesario argumentar o mencionar; sólo di lo que tengas que decir con oportunidad, con respeto y siguiendo la regla 4.
9. ***Se coherente con tus valores personales***⁶ en tu conducta y en tu comunicación cotidiana con los demás; escribe tus valores principales y analiza estrategias de coherencia, sobre todo en tus relaciones cercanas, familiares y laborales. Recuerda que valores como el respeto, la comprensión y la tolerancia, te ayudan a ser emocionalmente inteligente.
10. ***Se optimista***⁷ Esmérate en ser positivo y proactivo para interactuar en situaciones de controversia, en conflictos, ante problemas, cuando te veas en negociaciones, en todos estos casos, ser positivo, es una muestra de optimismo. Goleman nos dice que el optimismo es una cualidad del emocionalmente inteligente, y se muestra como *una tenacidad para buscar un objetivo, pese a los obstáculos y los reveses*⁸. Seguramente tiene que ver con las 3 "p"s de la IE (Punto 7); ser persistente y paciente, además de prudente.

Como podrás ver en estas 10 reglas, la inteligencia emocional te permitirá en la práctica, ser una persona exitosa, que logra sus objetivos, pero sobre todo, que puede llevar las relaciones con sus semejantes, de manera satisfactoria y enriquecedora. ¿no lo crees?

Jaov'

⁵ Recomiendo leer la Cápsula ADEF 59, Las tres "P"s" de la inteligencia emocional

⁶ Oriza Vargas Jorge, La inteligencia emocional en el matrimonio. Editorial Trillas 2ª edición, 2010, P. 20; Los valores personales, concepto que podrás ver también en mis libros, *De Jefe a Líder*, Editorial Trillas, 2010. P.59 y *Relaciones Humanas*, Trillas, México, 2014, p.17

⁷ Ver la cápsula ADEF 110 sobre este tema.

⁸ Tomado de Goleman Daniel, La Inteligencia emocional en la empresa, Editorial Vergara, 1ª Edición, Buenos aires, Argentina, 1999, página 46.



Asesoría en Desarrollo
Empresarial y Familiar

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.