

## ¿Necesitamos inteligencia emocional para ser felices?

Por Jorge A. Oriza Vargas © 259-2015

Responder a esta pregunta, implica tener cierta claridad en lo que entendemos por la felicidad. Por supuesto, todos quisiéramos o queremos ser felices; pero, ¿qué significa ser o estar felices? Además, en la actualidad, las complicaciones de la vida moderna, parecen limitarnos el tiempo para pensar en este tema, y viendo a nuestro alrededor, pareciera también, que no son muchas las personas que pudieran tener esa sensación de ser felices. Y digo sensación, porque pareciera mejor o más cercano a alguna de nuestras experiencias, decir "me siento feliz" que decir "soy feliz", pues la felicidad además de parecer lejana como tal, no parece ser como en los cuentos de hadas, un estado definitivo o permanente. Porque con todo lo difícil y subjetivo que es definir a la felicidad<sup>1</sup>, es más o menos sencillo darnos cuenta cuando tenemos una experiencia que nos hace "sentirnos felices".

Recientemente, leyendo algunas ideas sobre *psicología positiva*<sup>2</sup>, encontré este tema; y me pareció interesante su enfoque, porque nos da cierta luz sobre los elementos que pudieran contribuir a nuestra felicidad; la vincula con variables psicológicas, fáciles de comprender (como las emociones), además de mencionar los aspectos que suelen asociarse con la felicidad, como sería encontrar un sentido de trascendencia a nuestra propia vida. Así que para contestarme yo mismo la pregunta, y para darle algunos elementos de reflexión que pudiesen ayudarle a usted a encontrar sus propias respuestas, le presento a continuación algunas reflexiones al respecto.

1. Según Seligman<sup>3</sup>, la felicidad se puede percibir, construir, desde varios pilares o caminos, a saber: a) *Emociones y experiencias positivas*, b) *Experiencia óptima o vida involucrada*, c) *La vida con sentido o significado*, d) *Relaciones satisfactorias con tus semejantes* y e) *Logros*. La lectura específica de la referencia que damos, seguramente es necesaria para comprender con amplitud el alcance de cada elemento de esta visión sobre la felicidad; me limitaré a comentar los incisos "a" y "d", porque tienen que ver precisamente con mi idea de "inteligencia emocional". Los otros tres elementos de la felicidad, como la *vida óptima*, por ejemplo, que se refiere al amplio desarrollo de nuestro potencial (habilidades, aptitudes, talento, competencias...); o el *sentido o el significado* de nuestra propia vida, y *los logros*, son temas muy amplios, incluso trascendentes, que insisto, conviene revisarlos con más profundidad, en la referencia mencionada o en diversa literatura que hay al respecto.

<sup>1</sup> Ver la primera cápsula sobre este tema: Cápsula ADEF 36 (A y B) escrita en el 2010

<sup>2</sup> Tapia Vargas Alejandro, y otros, *Psicología positiva*, Editorial Trillas, México, 2012.

<sup>3</sup> Seligman, M. La auténtica felicidad, Vergara, Barcelona, España, 2003. Citado por Tapia Vargas Alejandro, op. cit, p.29

2. Así que empezando por *las emociones y las experiencias positivas*, conviene recordar que las emociones, como respuestas naturales, momentáneas, son diferentes a los sentimientos<sup>4</sup>, mismos que se forman a partir de nuestras respuestas emocionales, pero son procesados por nuestra inteligencia. Si entendemos esto, si entendemos relaciones de causa y efecto, para *sentirnos felices* en este enfoque de experiencias positivas, en primer lugar, conviene buscar esas experiencias positivas (causa) que generen emociones positivas (alegría, placer), y esto depende de nuestra propia cultura, de nuestras creencias, de nuestras costumbres; sabemos que nos agrada, que nos causa placer o bienestar, en el marco de nuestro propio código de valores; que nos hace reír, que nos divierte y pone de buen humor, eso es lo que hay que buscar en primer lugar. En segundo lugar, conviene formarnos sentimientos positivos, como el amor<sup>5</sup>, la amistad, la comprensión, el perdón; porque las alegrías y satisfacciones que estos proporcionan, son de largo plazo, no sólo temporales, e incluso pueden tener algún sentido de trascendencia.
3. Precisamente por lo comentado anteriormente, ser emocionalmente inteligente, tiene que ver con nuestra felicidad, porque implica tener una amplia consciencia personal de nuestros propios estados emocionales; autoconocimiento y regulación de los mismos; dominar los que pudiesen ser negativos, y **buscar los positivos**, formarnos buenos sentimientos y evitar los malos sentimientos; canalizar nuestras emociones y sentimientos positivos, nuestra propia motivación<sup>6</sup>, o automotivación, en todas nuestras actividades y relaciones interpersonales.
4. El otro elemento que subrayan los especialistas en psicología positiva, que puede contribuir a que tengamos muchos momentos de felicidad, es el de *sostener relaciones satisfactorias con nuestros semejantes*. Por supuesto que mucho de lo que dijimos anteriormente coadyuva a ello; actuar con inteligencia emocional<sup>7</sup> en todas nuestras relaciones familiares y laborales, es muy necesario para ello. Busque tener siempre buenas relaciones con sus semejantes; yo sólo sugeriría reflexionar con mayor amplitud sobre este tema de relaciones humanas<sup>8</sup> y buscarlas, con buenas actitudes, buenos hábitos, buenos sentimientos y buena comunicación.

---

<sup>4</sup> Para la mejor comprensión del concepto, sugiero leer la cápsula ADEF No. 5 (2009) y la 42 (2012)

<sup>5</sup> Sugiero leer más sobre este tema tan importante (el amor); en nuestros artículos, pongo a su consideración las cápsulas ADEF, Nos. 21, 200, 206, 220, 221.

<sup>6</sup> También sobre motivación, conviene tener mayor información, para comprender lo que realmente nos motiva, y por ello, puede contribuir a nuestra felicidad. Sugiero introducirnos al tema, leyendo la cápsula ADEF No. 8, (2009).

<sup>7</sup> Sobre inteligencia emocional hay muy diversos artículos en las cápsulas ADEF; sugiero leer las cápsulas Nos. 2(2009) y las #s 59, 72, 88, 61, 84, 116, 117

<sup>8</sup> Nuestro reciente libro le podrá ayudar al efecto: Oriza Vargas Jorge A. *Relaciones Humanas*, Editorial Trillas, México, 2014.

Por supuesto, habrá muchos otros aspectos que pueden contribuir a nuestra percepción personal de lo que es felicidad o lo que nos puede hacer felices. Le dejo estas reflexiones para que usted mismo identifique los propios. Hasta la próxima.

Jaov'

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