

Inteligencia emocional para todos los días

Jorge A. Oriza Vargas © 324-2016

En el artículo anterior, les compartí una reflexión que en lo personal considero de mucha utilidad, para darle sentido práctico al concepto de inteligencia emocional, en nuestra vida cotidiana; escuchar la música que te haga sentir bien, sobre todo para relajar tu mente en momentos de tensión o de estrés, es una de las recomendaciones prácticas de inteligencia emocional para todos los días.

Ahora te comparto, a continuación, *10 reglas para ser emocionalmente inteligente*¹, en las que incluyo la ya comentada, pero agregando algunas otras que considero de utilidad, para intentar aplicarlas precisamente en nuestro día a día, en las diversas situaciones que vivimos cotidianamente. A continuación entonces, las *reglas de oro para ser emocionalmente inteligente* en tu día a día:

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 sentimientos.
2. Regula y controla tus temores, tus enfados, tus tristezas; no guardes emociones negativas; salda inteligentemente los restos emocionales que queden en ti, busca la forma de contrarrestarlos. Evita el rencor; si es una persona amiga o que amas, aprende a perdonar, y para ello, trata de ser humilde. Y por favor, contrólate y "cuenta hasta tres" y no te enganches en enojos de otras personas, menos en pleitos personales o en venganzas; el descontrol emocional es de ellos, no tuyo.
3. 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 empatía es la base de la comprensión, y la comprensión es un valor del amor y la amistad. Has tuyo ese valor, se empático y se comprensivo. Te aseguro que después, los demás serán comprensivos contigo.
4. Respeta a tus semejantes; respeta 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. Respetar te evita enfados y otros sentimientos negativos.
5. Se asertivo en tus comunicaciones, no guardes nada que sea necesario argumentar o mencionar; la condición será decirlo siempre con oportunidad y objetividad, y sobre todo, sin mostrar emociones negativas y siguiendo la regla 4.

¹ Basado en mi anterior cápsula ADEF 253, del 2015.

6. Aprende a callar. 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 para decir las cosas asertivamente. 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 irremediablemente una relación.
 7. Primero escucha, y luego habla u opina. Esmérate en escuchar siempre primero, para luego hablar tú. Escucha empáticamente y activamente (propiciando que el otro te haga llegar su mensaje de manera completa, sin interrupciones); escucha no para contestar, sino para comprender las ideas u opiniones; respétalas y contesta en su caso, con argumentos claros, sustentados, respetuosos, basados en hechos, no en juicios.
 8. Siempre ten presentes las “3 p” de la inteligencia emocional: se ***prudente, persistente y paciente***². Caminar con éxito hacia los objetivos y las metas trazadas, demanda estas tres virtudes de la inteligencia emocional. Por eso, en general intenta ser coherente con tus valores personales, para lograr objetivos y propósitos sin afectar a nadie y de manera legítima; recuerda que valores como el respeto, la comprensión y la tolerancia, te ayudan a ser emocionalmente inteligente.
 9. Se optimista, esmérate en ser positivo y proactivo para interactuar en situaciones de controversia, en conflictos, ante problemas o cuando te veas en negociaciones. Ser positivo, es una muestra de optimismo; Goleman³ nos dice que *el optimismo se muestra como una tenacidad para buscar un objetivo, pese a los obstáculos y los reveses*; seguramente tiene que ver con las 3 “p”s de la IE del punto anterior.
 10. Busca la música que te agrada, te relaje, que te haga sentir bien, sobre todo escúchala después de un día intenso, o si puedes escúchala en momentos de presión. La meditación, el relajamiento, la concentración plena (mindfulness), te ayudan a fortalecer tu regulación y dominio personal para ser emocionalmente inteligente.
- Ojalá y estés de acuerdo en estas, mis reflexiones personales sobre cómo ser emocionalmente inteligentes; en su caso, adopta algunas de estas recomendaciones. ¿No crees que valga la pena? Ojalá y me compartas tu retroalimentación.

Jaov

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

² Ver la Cápsula ADEF no. 59, del 2012.

³ Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Edit. Vergara, México, 1997. P.114.



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.