

Diez reglas para ser emocionalmente inteligente

Jorge A. Oriza Vargas © 337-2016

En un artículo anterior (el 324), les compartí diez reflexiones para ser emocionalmente inteligentes. Y creo que esta época demanda más que nunca, esforzarse en lograrlo, ya sean empleados o jefes; o dueños de pequeños negocios; o los casados, solteros o los divorciados; también los jóvenes *millenials*, todos vivimos en una compleja sociedad en la que las tensiones emocionales son de todos los días. Por eso, me permito repetir las reflexiones de aquel artículo, para que si gustan, a su vez tengan la oportunidad de reflexionar si ya las han desarrollado o las necesitan desarrollar en su propia vida.

- 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 la inteligencia emocional siempre será ser conscientes de nuestras propias emociones y sentimientos¹.*
- 2. Esfuérzate en regular y controlar tus temores, tus enfados y corajes, o tus tristezas; tus preocupaciones, tu ansiedad, tu estrés. Busca formas y ejercicios de regulación, de relajamiento. No guardes emociones y sentimientos negativos, evita el rencor, especialmente si es una persona amiga o alguien que amas; aprende a perdonar, y para ello, trata de ser humilde; nunca te permitas "odiar". Particularmente en enojos y conflictos de otras personas, contrólate y "cuenta hasta tres" no te enganches; el descontrol emocional es de ellos, no tuyo, sólo se considerado y dales su espacio.*
- 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 en todas tus diferencias, políticas, religiosas, o de cualquier índole; 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, objetividad, y sobre todo, sin mostrar emociones negativas, siguiendo lo comentado en la regla 4.*

¹ Todos estos elementos de la inteligencia emocional, están detallados en nuestro libro: *Relaciones Humanas*, Trillas, 1ª edición, reimpresión 2015. También, en cápsulas ADEF, como las siguientes: 2, 5, 18, 22, 44, 49, 72, o recientes, como la 179, 199 o la 325

6. *Aprende a callar. Sobre todo cuando estés a punto de externar tus enojos, o a usar palabras hirientes, mordaces, irónicas o sarcásticas; mejor guarda silencio. Espera otro momento para decir las cosas asertivamente. No hables afectado por estados emocionales intensos; 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 amenazas, no insultes y no dañes así, irremediablemente, una relación.*
7. *Primero fue callar, para luego **escuchar**, y después hablar u opinar. 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, en la razón, no en juicios.*
8. *Siempre ten presentes las que llamo "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 que muestran inteligencia emocional y que se apoyan en la coherencia con valores universales, como el respeto, la comprensión y la tolerancia; también valores como la responsabilidad y el trabajo - dedicado y disciplinado. Hacer tuyos estos valores, te ayudará 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" de la IE, del punto anterior.*
10. *Busca la música que te agrada, que te relaje, que te haga sentir bien; sobre todo, escúchala después de un día intenso, o si puedes escúchala en momentos de presión y de ansiedad. La meditación, el relajamiento, la reflexión y la atención plena (mindfulness), te ayudarán a fortalecer tu regulación y dominio personal para ser emocionalmente inteligente.*

No son consejos, sólo mis puntos de vista, mis reflexiones personales, que te comparto y que pongo a tu consideración para ser emocionalmente inteligente; en su caso, si estás de acuerdo en alguna de ellas, llévala a la práctica ¿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.