

## **La felicidad y la Inteligencia Emocional. Segunda parte**

**Por Jorge A. Oriza Vargas © (36-B-2010)**

Hemos planteado en la primera parte, que la felicidad no parece ser algo permanente (*soy feliz*), sino que parece ser una percepción personal, temporal (*me siento feliz*), ya sea de corto tiempo o duradera, según las diversas circunstancias de cada persona.

Comentamos que hay experiencias, explicadas desde algunas corrientes filosóficas, en las que los individuos pueden lograr, mediante la meditación o mediante su fe, una paz interior muy duradera, y esas personas se percibirán más felices o muy felices con relación a otros y en períodos de tiempo largos. Aún en estos casos, la temporalidad es una realidad, es decir, es muy difícil que se sientan felices toda su vida o indefinidamente.

Por eso, para nosotros la felicidad es un concepto altamente relativo y subjetivo, pues depende en mucho de las interpretaciones de las personas, de sus circunstancias personales, familiares y sociales; de sus creencias y valores, de sus convicciones personales, de su ideología y costumbres. En combinaciones aleatorias de todos estos factores, las personas tenemos muy complejas y diferentes experiencias que asociamos a diversos estados psicoafectivos, en ocasiones difíciles de comprender por nosotros mismos, pero que nos permiten en determinadas circunstancias, percibirnos felices o caminar hacia alguna expectativa de felicidad. Por ejemplo, alguien se sentirá feliz, en situaciones y vivencias relacionadas con su fe, las cuales para otras personas podrían ser irrelevantes; alguien más se sentirá feliz realizando alguna actividad en la que su percepción de competencia y realización es alta; otros más se sentirán felices viviendo la experiencia del amor; pero en cambio muchos otros, repito, muchos otros, en esta sociedad tan injusta, parece que pocas veces o nunca, han tenido experiencias en las que se hayan percibido o sentido felices, o han tenido alguna esperanza de *aspirar a ser felices*.

Y es que, aunque las respuestas y percepciones emocionales responden a patrones naturales, iguales para todos los seres humanos; las personas vivimos y nos desarrollamos en muy diversas y diferentes circunstancias, en las cuales desarrollamos una personalidad única e irrepetible, en la que se forma nuestra cultura, con sus valores y creencias; en base a ello, ubicamos nuestras diversas experiencias de vida, en un orden de importancia personal, que nos hace sentirnos felices a algunos, con experiencias que a otros realmente no les significarían la mayor sensación de felicidad.

Es decir, además de los aspectos psicoafectivos, las creencias, los valores, los pensamientos, tienen relación causal con la felicidad. Por eso, podemos ver que son dos los dominios en los que se mueve la percepción de felicidad: el dominio de las emociones (psicoafectivo) y el dominio de los pensamientos y de la inteligencia (cognoscitivo). Y esta visión de en donde se ubica nuestra percepción de ser felices, nos permite de una manera lógica, relacionar la felicidad con la inteligencia emocional.

Ser emocionalmente inteligentes, según hemos planteado en cápsulas anteriores<sup>1</sup>, nos permite de manera fundamental, conocernos bien, ser conscientes de nuestros estados emocionales, es decir, identificar cuáles son las emociones y los sentimientos que están detrás de nuestras diversas experiencias de vida, y sobre todo, que hacemos con ellos; *controlar y dominar* nuestras emociones negativas y en general, *autoregular* nuestras experiencias emocionales, hacer con ellas lo que nosotros queremos; conducirnos incluso a procesos de *automotivación* que seguramente son diferentes a los de otras personas.

Si recordamos las cápsulas sobre el tema de motivación<sup>2</sup>, recordaremos que una de las formas de motivación más importantes es la denominada *motivación intrínseca*, es decir, la que surge desde dentro de nosotros, conforme a nuestros gustos y preferencias, nuestras capacidades y aptitudes; la que se deriva de las cosas con las que nos identificamos, las cosas que disparan nuestra energía, nuestra pasión; lo que nos genera entusiasmo; aquellos objetivos que verdaderamente nos mueven, y todos estos elementos interiores, relacionados con *nuestra personalidad*, que sabemos que nos generan emociones positivas, alegría, bienestar, amor, satisfacción. De estas sensaciones emocionales, seguramente surge esa percepción de felicidad de la que hablamos.

Ser conscientes de qué emociones nos ayudan a sentirnos más felices, es por supuesto una facultad, una aptitud que podremos desarrollar si somos emocionalmente inteligentes. Quién tiene inteligencia emocional podrá sentirse feliz por mayores lapsos, en la medida que favorece sus estados emocionales positivos.

Aunque estoy cierto que, como hemos visto, alguien nos dirá, de acuerdo a sus valores y creencias, que la felicidad si es para él una aspiración, y tratará de ser coherente con el marco de preceptos que le permitan **ser feliz**. Y ahí queda la reflexión inicial, ¿qué es lo que buscamos? ¿**ser felices** o sentirnos felices? Usted, ¿Qué opina?

JAOV'

---

<sup>1</sup> Ver cápsula No. 2 o consultar cualquiera de mis dos libros que tocan este tema: sugiero el más reciente: *De Jefe a Líder*, Editorial Trillas, 1ª edición, año 2010..

<sup>2</sup> Ver cápsulas 8A y 8B

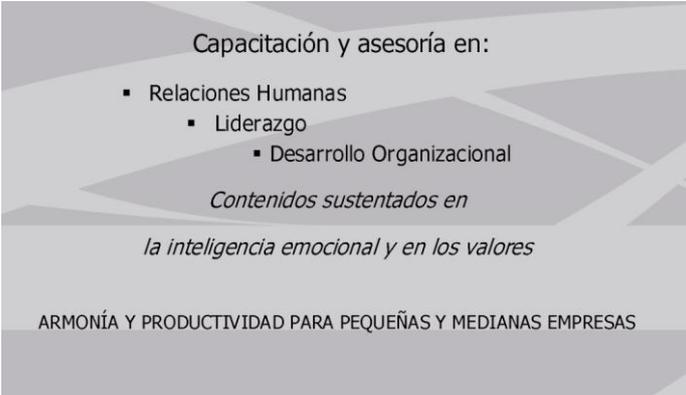
Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [foriza@prodigy.net.mx](mailto:foriza@prodigy.net.mx)

**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.

Visita mi sitio: [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)

## Otros temas en cápsulas siguientes:

***La Consideración, La Inteligencia social, La inteligencia emocional en los conflictos, El estado de ánimo, El entusiasmo***



Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
  - Liderazgo
    - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en  
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS