

La Inteligencia emocional práctica

Por Jorge A. Oriza Vargas © (44- 2010)

Este es un tema obligado, cuando hablamos de inteligencia emocional; es decir, ya podemos saber en teoría, en qué consiste o cuáles son los atributos de la inteligencia emocional (cápsula ADEF No. 2); pero lo importante será, además de esto, y de ser conscientes de su importancia en nuestras relaciones humanas, el encontrar caminos que nos permitan crecer en ella, particularmente en lo que toca al dominio personal, a la auto-regulación, al control de nuestras emociones y sentimientos.

Es decir, cómo hacerle para controlar nuestros *arranques* emocionales, nuestros enojos, nuestras tristezas y temores, que frecuentemente al permanecer en nosotros se convierten en emociones tóxicas¹ y nos pueden generar procesos emocionales negativos superiores, que dañan nuestra salud; tal sería el caso de sentimientos como el odio, el dolor o la pena, descontrolados; la depresión, o incluso el mismo estrés, tan común en las personas de nuestra época, sobre todo en las grandes ciudades y en los ambientes laborales (cápsula ADEF no. 7).

Es importante subrayar que no es lo mismo inteligencia emocional para temperamentos flemáticos, que para temperamentos coléricos o sanguíneos, por lo que el primer paso para crecer en inteligencia emocional, siempre será el ser conscientes de nuestra naturaleza emocional, de nuestras tendencias generales para reaccionar emocionalmente, es decir, nuestro temperamento (cápsula no. 42). Sin embargo, algunas recomendaciones de tipo general siempre son útiles para incorporar mejores hábitos de comportamiento ante situaciones de tensión emocional, o estados de ánimo influidos por emociones negativas.

Por ejemplo, nos dice Daniel Goleman² lo importante que es comprender el origen de las emociones negativas (enojo, tristeza p.e.), para tratar de contrarrestarlas de manera adecuada; reacciones emocionales intensas, cargadas de enojo, requerirán técnicas para reducir esa intensidad desde el origen o desde el inicio. El separarse, el tratar de estar solos y encontrar mecanismos de relajación, que pueden consistir en una caminata en un lugar tranquilo, escuchar música suave, pero sobre todo en la soledad, buscando la reflexión; si es usted persona de fe, buscar un lugar para la oración en la soledad; en fin, encontrar mecanismos de reflexión y comprensión, que nos permitan poner en acción nuestros valores, pero sobre todo, en un lugar quieto en donde esto se pueda lograr, es fundamental. Se trata de bajar la intensidad del proceso emocional. Separarse, como se

¹ Colbert Don, Emociones que matan, Edit. Grupo Nelson, 2003.

² Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Javier Vergara Editor, 1ª Edición, 1995. Capítulo 5, pags. 78-102

dice, no engancharse, “contar hasta diez” son mecanismos fundamentales, para después buscar el mecanismo de relajamiento, empezando quizá por unas diez respiraciones profundas.

Cuando los procesos emocionales son al revés, con emociones de baja intensidad, como podría ser la tristeza e incluso la depresión, será necesario buscar mecanismos que al contrario del caso anterior, nos permitan estar activados; por ejemplo, no estar solos, buscar una buena compañía; distraernos buscando los distractores que más se relacionen con nuestras costumbres; hacer ejercicio, correr, etc. *Tice descubrió que el ejercicio aeróbico es una de las tácticas más eficaces para la depresión benigna*³ y es que efectivamente se trata en estos casos, de levantar nuestros estados de ánimo.

Seguramente en casos de depresión fuertes, se necesitará de ayuda profesional, pero lo importante es encontrar los mecanismos de compensación acordes a nuestro propio temperamento y circunstancias.

Como la mayor parte de nuestras experiencias emocionales nos dejan rezagos, recuerdos, saldos y sentimientos negativos, que generan estados emocionales superiores, o el tan común estrés, es entonces recomendable seguir algunas de las siguientes sugerencias.

Tratar de ver las cosas de manera diferente (conocida como reestructuración cognitiva⁴); en los momentos de sosiego, de soledad, reflexionar, comprender a los demás, permitirá buscar nuevas formas de resolver los problemas que tenemos con ellos.

Encontrar el origen de las emociones y sentimientos, verbalizarlos, escribirlos, diferenciarlos, aplicarles el *método del antídoto*, es decir, el valor opuesto a la emoción (p.e. al odio, ponerle la comprensión y el perdón; a la ofensa, el perdón, el amor; a la tristeza, la alegría, etc.).

Recursos complementarios, que se pueden conseguir en la actualidad sobre técnicas de relajamiento, de meditación, aplicadas de manera sistemática, ayudan a bajar los niveles de estrés y a disminuir los efectos de las emociones tóxicas, es decir, aquellas que dañan nuestra salud.

En fin, hay mucha información en la red⁵ sobre todos estos recursos que realmente son aplicaciones prácticas de inteligencia emocional; espero dejarle la inquietud de seguir leyendo y adquiriendo más y mejor información sobre estos temas.

JAOV'

³ Goleman, Op. Cit-p.98

⁴ Ibid, p.99

⁵ Escriba en un buscador, por ejemplo, relajamiento, meditación, autoregulación,, y encontrará mucha información sobre estos temas.

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: 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
Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas

Otros temas en cápsulas siguientes:
Escuchar o debatir; La Equidad ¿es un valor?; El libro de la vida; Tolerancia, ¿hasta dónde?;



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