



La inteligencia emocional para nuestro día a día

Reyes Cortés

Trabajadora Social Solc

#Solcestacontigo

El concepto inteligencia proviene de la unión de dos vocablos: inter (entre) y eligere (escoger), lo que vendría a significar “capacidad de escoger de la mejor manera entre las exigencias que se nos presentan”.

Por otro lado, las emociones son procesos que se activan cada vez que los organismos detectan algún cambio significativo, lo que las convierte en un proceso altamente adaptativo. No puedes ni debes evitar sentir las emociones. Esta capacidad ha sido indispensable en la supervivencia de los individuos.

Existen múltiples inteligencias: lingüística, lógica-matemática, musical, corporal, espacial, inter e intrapersonal...

La inteligencia emocional o intrapersonal, centrándose en estos tres aspectos, según D. Goleman consiste en:

1. Percibir y comprender las propias emociones.
2. Controlar las propias emociones.
3. Motivarse a uno mismo (automotivación)

Estos ítems son de especial interés y aplicación, en especial, en estos tiempos que estamos atravesando de confinamiento en nuestras casas, pues son diversos los estados emocionales por los que pasamos, cambiantes por momentos, de ahí la importancia de saber percibir cada emoción, controlarlas y motivarnos con diferentes recursos, técnicas, etc. que nos hagan sobrellevarlo mejor e incluso poder aprender y crecer como personas, siendo esta situación una oportunidad.

La inteligencia emocional intrapersonal implica que nuestras emociones nos movilizan y nuestra razón nos guía.

Percibir y comprender las propias emociones, implica unir emociones a situaciones, por ejemplo, tristeza a pérdida, alegría a noticia positiva. Cuando ocurren deben ser toleradas, incluso bienvenidas, independientemente que sean agradables o no. Sólo si se atiende a los sentimientos podemos aprender sobre ellos y crecer como personas.

Es importante educar las emociones desde la etapa de la infancia, lo que implica, ayudar al niño/a a expresar las mismas, acompañarlas, reconocerlas, encauzarlas y ofrecer recursos para un aprendizaje real, pero si no fuiste de los que te facilitaron dicha expresión y educación emocional, puedes empezar a hacerlo desde YA, desde este momento, nunca es tarde para pedir ayuda en cómo llevarlo a la práctica.



Controlar las propias emociones no significa evitarlas, sino tener las habilidades para hacerles frente, saberlas expresar y gestionar y, para eso, debemos conocernos bien, tener lo que denominamos destrezas e inteligencia emocional con el fin de manejar mejor tu vida.

Depende también la forma en que interpretas tus emociones, pues puede cambiar la forma como las vives, como dice el refrán “Todo depende del color del cristal con que se mire”

Cuando somos capaces de controlar nuestras emociones y tenemos claros nuestros objetivos debemos poner el foco en ellos para conseguirlos a través de la automotivación personal, sabiendo escoger lo que nos conviene en cada momento y desechar aquello que no nos aporta y, más bien, nos resta. Debemos actuar conforme nuestros pensamientos y sentimientos (asertividad), tener ilusiones y proyectos que llevar a cabo, aprender a disfrutar de las pequeñas cosas y sencillas, trabajar nuestra autoestima para sentirnos bien con nosotros mismos, reconociendo nuestras virtudes y defectos, valorar nuestro día a día, centrándonos en el ahora, apreciar y cuidar nuestras relaciones, potenciar el optimismo, etc.

La capacidad que tengamos de automotivarnos se pone a prueba especialmente en momentos de debilidad personal, dificultades propias o en el entorno y cambios que ocurren y es ahí donde nuestra inteligencia emocional especialmente nos ayuda a superar o sobrellevar mejor las situaciones adversas.

Reflexión...

*¿Cuál es tu estilo de afrontamiento de los problemas? Activo, pasivo o evitador.

* Cuando tienes un problema, ¿todos tus esfuerzos son mentales o diriges tus esfuerzos a una acción...?

“Es con el corazón como vemos correctamente; lo esencial es invisible a los ojos”.

Antoine De Saint- Exupéry.