



¿Cómo desarrollar nuestra Inteligencia Emocional?

Por Nayeli Escobar Martínez

En más de una ocasión nos habremos preguntado: ¿Qué es lo que determina que algunas personas, independientemente de su cultura, estrato social o historia personal, reaccionen frente a problemas o desafíos de manera inteligente, creativa y conciliadora? Nunca antes se había considerado incorporar en el análisis un concepto tanto o más importante que el cociente intelectual, como lo es la inteligencia emocional.

¿Por qué algunas personas tienen más desarrollada que otras una habilidad especial que les permite relacionarse bien con los demás, aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia? ¿Por qué unos son más capaces que otros para enfrentar contratiempos, o superar obstáculos y ver las dificultades de la vida de manera diferente? La respuesta es: Inteligencia Emocional.

La Inteligencia Emocional “es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”. (Daniel Goleman)

“Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta...eso no es fácil”.

Aristóteles

La Inteligencia Emocional se aprende e incrementa durante toda la vida. Se desarrolla a partir de las experiencias, por lo cual nuestras habilidades en este sentido podrán continuar creciendo en el transcurso de la madurez.

La Inteligencia Emocional —a diferencia del coeficiente intelectual, el cual se desarrolla sólo en la infancia y después de la adolescencia cambia muy poco— se aprende e incrementa durante toda la vida. Se desarrolla a partir de las experiencias, por lo cual nuestras habilidades en este sentido podrán continuar creciendo en el transcurso de la madurez. Pero, ¿qué podemos hacer proactivamente para desarrollar nuestra Inteligencia Emocional? Se puede comenzar a trabajar en lo siguiente:

A) **Conocerse mejor:** Saber identificar qué es lo que origina los propios estados de ánimo. Buscar las causas de estas situaciones en vez de buscar a quién culpar. No conformarse con decir “así soy yo”, sino tratar de entender por qué me siento irritado o soy agresivo.

B) **Manejar mejor las propias emociones:** No se trata



de reprimir o anular las emociones, puesto que en muchos casos las emociones no se pueden elegir. Sin embargo, sí es posible conducir esas reacciones emocionales. De alguna manera es el aprender a pensar antes de actuar; darnos la oportunidad de hacer una pausa, antes de dejar que brote la reacción emocional.

C) **Alimentar la propia motivación:** Los buenos resultados requieren de confianza en uno mismo, perseverancia y capacidad para sobreponerse a las derrotas. Descubrir qué es lo que más me mueve y apasiona y aprovecharlo a mi favor.

D) **Saber ponerse en el lugar de los demás:** Desarrollar la capacidad de comprender los pensamientos y sentimientos de las demás personas, aún aquellos que no se han expresado con palabras. Aprender a observar y comprender las reacciones emocionales de los demás.

E) **Desarrollar relaciones sociales:** Cultivar relaciones con las personas. Reconocer que en toda relación pueden surgir conflictos, pero aprender a detectarlos a tiempo y solucionarlos.

Trabajar en los aspectos mencionados, nos ayudará a lograr que nuestras emociones se conviertan en un factor determinante para triunfar en todos los ámbitos de la vida. * * *

Psic. Nayeli Escobar Martínez, MDO
Consultor Senior, Mejora del Desempeño.
ana.nayeli.escobar@mx.pwc.com

PRICEWATERHOUSECOOPERS 