

Cómo puedo ser exitoso con mis emociones?

UNA PREGUNTA QUE A VECES NOS INVADE...



A veces, podemos llegar a pensar que el éxito, hace referencia únicamente a las personas “muy inteligentes” es decir, aquellas que les va muy bien en lo relacionado con la lógica y el razonamiento y que son las únicas que pueden llegar a cumplir sus sueños.

Pero nada más lejos de la realidad que esto, pues si bien es cierto que la lógica y el razonamiento si tienen que ver, no es lo único para llegar a ser una persona exitosa. Entonces es acá donde te preguntarás: - y qué otra cosa puede ser?.

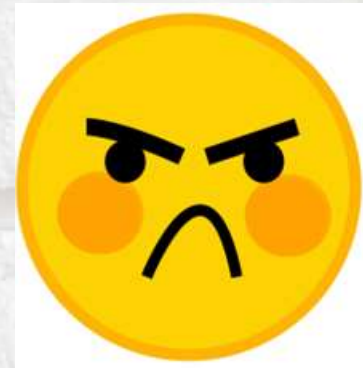
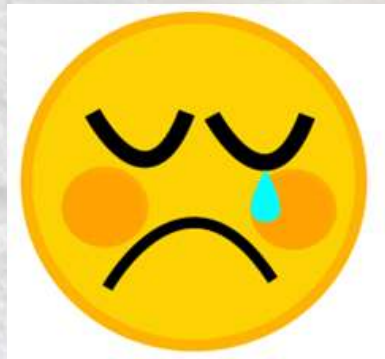
Pues bien, para lograr tener éxito no solo en lo material sino en lo personal, es muy importante un buen manejo de tus emociones, que es lo que hace referencia a lo que sientes y cómo lo manejas según la situación. Básicamente, a esto le llamamos Inteligencia Emocional.

Así que para tener una sana Inteligencia Emocional, es fundamental que apliques en tu vida los siguientes pasos:



Autoconocimiento emocional: Puedes aprender a reconocer la manera en que tu estado anímico afecta tu comportamiento, cuáles son tus capacidades y cuáles son tus puntos débiles.

Mucha gente se sorprende de lo poco que se conocen a ellos mismos.



Autocontrol emocional Te permite reflexionar y dominar tus sentimientos o emociones, para no que no te dejes llevar por ellos ciegamente. Sabrás reconocer cuáles son pasajeras y cuáles son duraderas, para que puedas ser consciente de qué emoción puedes aprovechar y de qué manera puedes relacionarte con los demás para no permitir que te afecte y darle mejor valor a lo positivo.

Automotivación:

Concentra tus emociones hacia objetivos y metas que te permite mantener la motivación manteniendo la atención en las metas en vez de en los obstáculos motivándote, para ayudarte así a dejar la angustia de lo que pueda pasar



Reconocimiento de emociones en los demás:

Cuando te relacionas con otras personas, aprendes a identificar aquellas señales inconscientes que ellos expresan de manera no verbal, como por ejemplo los gestos o reacciones.

Esto te puede ayudar a establecer vínculos más cercanos y duraderos con las personas y así mismo, reconocer las emociones y sentimientos de los demás es como un primer paso para comprender e identificarte con las personas que los expresan.

Relaciones interpersonales (o habilidades sociales):

Esto te ayudará a mantener una buena relación con los demás ya que es una fuente importante para tu felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño en otros campos como por ejemplo en tu caso, el ambiente escolar ó en el de los adultos en lo laboral, porque te permite saber tratar y comunicarte con aquellas personas que te resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no te den muy buenas vibraciones.



Gracias a la Inteligencia Emocional vamos más allá de pensar en cómo nos hacen sentir los demás, y tenemos en cuenta que si tal vez alguien ha hecho un comentario incómodo sobre nosotros es porque posiblemente puede sentir envidia, o porque simplemente necesita basar su influencia social en este tipo de comportamientos.

Así que te invito entonces, a cambiar el chip restando importancia a aquellas actitudes poco amables de otras personas, y así mismo, a comprender que no existen emociones buenas ni malas, pues cada quien se comporta según como haya sido su estilo de crianza y su contexto cotidiano.

Para darte un ejemplo, podemos hablar del *miedo*, no todas las veces es malo porque este te puede advertir de que algo grave puede pasar y eso te permite tomar precauciones necesarias para tu cuidado, o también por ejemplo la *rabia*, si la sabes controlar te hará saber cómo responder frente a una situación donde posiblemente te estén vulnerando tus derechos. Más adelante seguiremos hablando de este amplio tema...

REFERENCIAS

WEB Site <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

Dueñas Buey, María Luisa Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Educación XX1, núm. 5, 2002, pp. 77- 96 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

Goleman, D. (1996): Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós

Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. Revista Iberoamericana De Educación, 34(1), 1-12. <https://doi.org/10.35362/rie3412887>

