

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Mayte Saavedra Talavera.

Experta en Inteligencia Emocional. Facilitadora y terapeuta emocional. Licenciada en Administración y Dirección de Empresas, especializada en Dirección Estratégica y Recursos Humanos. Practitioner en PNL. Fundadora y directora del primer Portal español de Inteligencia Emocional.

COMUNÍCATE MEJOR: CONECTA CON TUS EMOCIONES

Quizás estén de acuerdo conmigo en que, muchas veces, la forma que tenemos de comunicarnos con los otros nos separa más que nos une. La mala comunicación muchas veces hace que muchas parejas se separen, que exista un clima enrarecido en nuestros trabajos, que hayan conflictos entre padres e hijos, entre hermanos, entre amigos. Y una solución a esto pasa por incluir la Inteligencia Emocional en nuestro sistema de comunicación.

Una parte importante de la Inteligencia Emocional consiste en aprender a tomar conciencia de tus emociones y de las emociones del otro, comprendiéndolas. Esto último, **la conciencia de las emociones del otro es un elemento muy importante si queremos comunicarnos de forma más respetuosa y más comprensiva con los demás.** Si logramos comunicarnos de esta forma, conectando con las emociones, estaremos desarrollando la comunicación emocional.

Y, cuáles son **los beneficios de la comunicación emocional.** Les invito a conocerlos ahora mismo:

1.- Evitamos discusiones cargadas de emociones negativas.

2.- Llegamos a acuerdos, lanzando un puente a través de las emociones, promoviendo el acercamiento en lugar del distanciamiento.

3.- Aprendemos a no reprimir las emociones y a expresarlas sin agresividad.

4.- Mejora nuestra salud evitando los trastornos somáticos porque expresamos las emociones adecuadamente, sin agresividad ni sumisión. Evitamos que nos salgan eczemas en la piel, dolores de cabeza, tensiones musculares, insomnio, problemas de estómago, etc. Nos ahorramos las visitas al médico y a la farmacia.

5.- No nos sentimos culpables por el comportamiento del otro.

6.- Mejoramos el conocimiento que tenemos de las emociones y del comportamiento del otro y esto nos ayudará a prevenir futuros malentendidos.

7.- El otro se siente más comprendido porque hemos sabido leer sus emociones más allá de sus palabras y de su lenguaje no verbal.

8.- Mejora nuestra “confianza social” porque nos sentimos más capaces de comunicarnos y de resolver conflictos con los demás.

Como véis la comunicación emocional tiene muchos beneficios. **A diferencia del sistema de comunicación convencional que únicamente tiene en cuenta al emisor, al receptor y al mensaje, la comunicación emocional tiene en cuenta, además, la relación emocional: cómo conecto yo con mis emociones y cómo conecto con las emociones del otro.** Para entenderlo un poco mejor veremos algunos ejemplos:

Alguna vez, a lo largo del día se han preguntado: ¿cómo me sentí cuando aquel amigo/amiga me habló de forma tan cortante? ¿cómo me sentí hoy cuando mi pareja me amenazó diciéndome tal, tal y tal? ¿qué sentí cuando mi jefe me anunció aquella promoción? ¿qué sentí cuando me ridiculizaron delante de mis compañeros de trabajo? Estas preguntas nos ayudan a conectar con nuestras emociones y nos permiten conocernos y comunicarnos mejor con nosotros mismos.

Además, es importante aprender a tener conciencia de las emociones del otro, primero intuyéndolas a través de su lenguaje verbal y no verbal.

Por ejemplo, ¿alguna vez, estando en su trabajo, algún compañero/a les ha puesto mala cara o se ha mostrado ausente, sin ganas de hablar? ¿Qué han pensado sobre él o sobre ella? Se han preguntado: ¿cómo se siente esta persona?, ¿estará triste o enfadado/a por algo?

Alguna vez si mi pareja llega a casa y me fijo en su rostro y en su lenguaje no verbal (cansancio) y en sus palabras (monosílabos, tono de voz apagado, sin ganas de conversar), ¿qué es lo que hacemos normalmente? Lo que solemos hacer es hablarle aceleradamente para ver si así reacciona o le exigimos que me hable y sonría porque yo no me merezco que él/ella me mire así o me hable con esa desgana. Esta respuesta nuestra dificulta mucho la comunicación con el otro, conseguimos todo lo contrario, incomunicación y que el otro se ponga a la defensiva. Pero si lo que quiero es fomentar la comunicación con el otro, es necesario que comprenda cómo se siente y comunicarme con él/ella desde sus emociones, permitiéndole que se tome su tiempo, adaptándome a su ritmo en ese momento.

Quisiera compartir con ustedes una experiencia que tuve hace poco con mi jefe:

“era temprano, no habían llegado aún mis compañeros y aproveché para realizar una llamada personal de un minuto. Mi jefe me llama la atención. Después, se me acerca a mi mesa y me pide que llame a un cliente, le digo que son las 8:15 y probablemente no me atenderá, que llamaré más tarde. Levanta la voz y me dice, de modo brusco, que, sobre todo, no se me olvide. Yo no entendía nada, empecé a respirar muy aceleradamente, me temblaban las manos y noté cómo

la temperatura de mi cuerpo aumentaba y empezaba a sudar. Sin embargo, tomé las medidas oportunas y, al cabo de 10 minutos ya me sentía mucho mejor”.

¿Qué podemos hacer en estos casos? ¿En qué nos puede ayudar la comunicación emocional en un caso como éste?

Veamos, a través de este ejemplo, **cuáles son las cinco claves para comunicarnos mejor usando la Inteligencia Emocional:**

1.- Conectar con nuestras emociones, reconocerlas y gestionarlas.

Cuando mi jefe me levantó la voz o me trató de forma brusca, yo sentí rabia y me dí cuenta de que mi respiración se aceleraba, me temblaban las manos. Sabía en ese momento que era rabia lo que estaba sintiendo por haber sido injustamente tratada. Y sabía también por qué me sentía así, por la conducta de mi jefe hacia mí.

Además, decidí tomar un tiempo desde el comportamiento de mi jefe hasta mi reacción. Me levanté de mi asiento, me acerqué a la sala de descanso y me tomé un tiempo para relajarme, para pensar qué hacer con lo que sentía y con lo que había sucedido y decidí hablar con él tranquilamente. Lo importante es que supe conectar con mi emoción e identificarla.

2.- Conectar con las emociones del otro, aprendiendo a interpretar la situación de distintas maneras, buscando alternativas.

Cuando yo decidí tomarme un tiempo para estar sola tuve una conversación conmigo misma. Me preguntaba por qué me hablaba así mi jefe. Si yo hubiese decidido pensar que era por mi culpa, porque había hecho algo malo o bien porque mi jefe sentía rabia hacía mí, me tenía manía, seguramente mi reacción hacia él hubiese sido distinta y la comunicación con él hubiese sido distinta: con sumisión, o bien con resentimiento y agresividad. Sin embargo, intenté entender qué sentía mi jefe y por qué se sentía así. Pensé que tendría problemas en casa, no sé... y recordé que justo dos días antes le habían denegado una promoción que había solicitado y que para él era muy importante y por eso desde ayer yo ya le notaba un poco nervioso. Entendí que sentía mucha rabia y ese día la descargó conmigo.

3.- Hablarle al otro de mis sentimientos, de cómo me ha afectado su conducta hacia mí, sin acusarle.

En ningún momento le dije a mi jefe que fue un desconsiderado, que fue muy autoritario. Dejé que pasara una hora, más o menos y lo hablé con él, le expliqué cómo me sentí ante su conducta, le pregunté qué le sucedía y él reconoció que no había actuado bien y me pidió disculpas.

4.- No reprimir nuestras emociones.

Hemos de aprender a expresar nuestros sentimientos a la persona adecuada, en el momento adecuado y de la forma adecuada.

No hubiese sido correcto que yo reprimiese mi rabia y, luego, cuando llegara a casa me enfadara de forma descomunal con mi pareja o con mis hijos o, simplemente, llegara a casa y me echara a llorar sin parar sobre el hombro de mi

pareja. Tampoco hubiese sido adecuado hablar con mi jefe de cómo yo me sentía en el momento en que tanto mi rabia como la de él estaban a flor de piel, en medio de la discusión.

5.- No adivinar los sentimientos del otro.

Aquí pondré otro ejemplo distinto porque esto sucede muchísimo en las parejas. Por ejemplo, buscamos un momento para planificar el fin de semana y, pensamos: “seguro que, como esta semana tiene mucho trabajo, me dirá que prefiere quedarse en casa, vaya aburrimiento, ya verás, ¡otro fin de semana en casa!” Y, cuando llega el momento de hablar, en cuanto la otra persona dice “bueno, no sé, la verdad, aún no había pensado en el fin de semana”, tú enseguida saltas y dices “sí, ya sé que estás cansado/a y me dirás eso de que no te apetece salir y, otro fin de semana más encerrados en estas cuatro paredes” y, en cuanto él/ella intenta darte una explicación del tipo: “bueno, lo hablamos, déjame que te explique”, le interrumpes con: “no, si ya sé lo que me vas a decir”. Otra forma más eficaz de comunicarte con tu pareja hubiese sido: “llega el fin de semana y me apetece hacer algo distinto ya que el fin de semana anterior nos quedamos en casa. ¿qué te parece si hacemos ésto o aquéllo?”

Y, para finalizar, les invito a que exploren este nuevo aspecto de la comunicación: la conexión con sus emociones y con las emociones del otro.

Les voy a pedir que lo que hemos aprendido a través de este artículo lo practiquen en su vida diaria. Cuando van a la panadería a comprar el pan y ven que la chica que normalmente les atiende está con cara de pocos amigos, no piensen o digan eso de “hoy está algo antipática”, pregúntenle: “cómo estás, todo bien?”, o cuéntenle algo agradable para provocarle una sonrisa. O, cuando te has pasado media tarde preparando la cena y tu pareja llega a casa, sin ganas de conversar y te dice que no quiere comer nada. Y no se fija ni siquiera en la mesa que está preparada. Tómate un tiempo antes de reaccionar y decirle: “eres un desagradecido/a, no hay quién te aguante”. Relájate, piensa en cómo le vas a responder, cómo reaccionarás, conecta con tus emociones, valora por qué te sientes así y relájate un poco antes de pegarle un grito y decirle lo primero que se te pase por la cabeza. Y podéis aplicar las cinco claves no sólo con vuestra pareja, sino también con los amigos, los compañeros de trabajo, los jefes, los hijos.

Me gustaría contaros una historia: *“En un circo romano trabajaban un trapecista y sus cuatro hijos. Todos actuaban juntos, excepto el menor. Un día, cuando el hijo menor estaba a punto de hacerlo, se acercó al padre y le confesó su temor. Tenía miedo de caer del trapecio y fracasar. El padre le dijo: “Hijo, en todo lo que emprendas, lanza tu corazón a la barra, que tu cuerpo lo seguirá”*

Por eso, ¡lancen su corazón y mejoren sus relaciones con los demás conectando con las emociones!