

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Samar Cajal



Licenciada en Psicología por la universidad de Westminster en Londres. Título de Master Coach y Terapeuta PNL por el Instituto español de Programación Neurolingüística. Presidenta y cofundadora de la Asociación Profesional de Coaches de Madrid.

Actualmente tiene una consulta en Madrid de terapia con PNL y coaching personal.

Diseña e imparte cursos y talleres de inteligencia emocional, motivación, autoestima, manejo del estrés y asertividad.

Ha ejercido como coach personal para directivos de ciertas empresas en Madrid. Su mail: samar@intelemocional.com

La Inteligencia Emocional como Vehículo a la Felicidad



La sociedad actual demanda cada vez más alternativas para mejorar su vida personal y profesional. El anhelo por conseguir una vida más feliz y un entorno de vida más saludable se empieza a convertir en una prioridad para los seres humanos. Es por ello que deseo difundir los beneficios de la inteligencia emocional (IE) como el vehículo más completo para alcanzar la felicidad.

Las emociones han sido hasta hace poco un mundo poco explorado ya que las sociedades han inculcado la mecanicidad como estilo de vida, siendo éste totalmente incompatible con el mundo emocional y con la conexión del Yo Interior. La inmersión absoluta en una rutina y el rápido ritmo que se lleva en estos tiempos dificultan o ralentizan el proceso personal, impidiendo que las personas retomen las riendas de su vida. Es por ello que el primer paso para alcanzar la felicidad ha de ser el de desconectar el “piloto automático” y empezar a tomar conciencia de uno mismo y de su alrededor; re-aprender a utilizar los 5 sentidos para ver, respirar, escuchar, saborear y sentir.

Conseguir esta conciencia permitirá conectar con la energía interior y, de este modo, se aprenderá a escuchar a la parte emocional, la que tiene toda la información necesaria para reconducir nuestra vida en el camino que realmente se desea.

Se podría decir que la emoción es una señal que indica si los pasos que se están tomando son los correctos o no. Si se ignora la señal emocional, volverá a aparecer de la misma forma o disfrazada en forma de dolencias físicas o enfermedades hasta que la persona tome conciencia y aprenda a escucharla. Por ello, es de suprema importancia escuchar estas señales cuando aún están en un estado emocional, evitando así que se traspase al cuerpo físico. De esta forma, uno se va adentrando en la primera etapa de la IE: el auto conocimiento.

El auto conocimiento consiste en ver la realidad de cada uno, en ver su pura esencia sin reprimirla ni disfrazarla. Al empezar a reconocer emociones, reflexionar acerca de su significado y expresarlas honestamente, la persona comienza a quitarse máscaras y dejar atrás las manipulaciones que una vez fueron automáticas e inconscientes, consiguiendo así un mayor respeto y valor por todos los aspectos de su ser.

Tras haber iniciado los primeros pasos en el auto conocimiento, la persona evoluciona y avanza en su camino, adentrándose en el mundo de la autorregulación, que es la capacidad del ser humano para soportar cierto nivel de estrés emocional y combatirlo o manejarlo con las herramientas apropiadas, sin que ello resulte en un completo desequilibrio emocional. Pese a que la autorregulación debería haber sido adquirida a lo largo del proceso evolutivo, la aparición de mecanismos de defensa psicológica impiden en numerosas ocasiones el desarrollo de ésta. Es por ello de suma importancia aprender a regular las emociones de manera que no se conviertan en un problema para el ser humano.

Una vez conseguida la autorregulación, uno es capaz de rescatar aquellas emociones que le son útiles para un fin concreto. Esta capacidad, denominada auto motivación, permite recrear aquellas experiencias que derivan en una emoción positiva, motivando a la persona para conseguir una meta concreta.

Superadas estas tres etapas iniciales (auto conocimiento, autorregulación y auto motivación), enfocadas exclusivamente hacia el desarrollo personal, la persona inicia el camino a la adaptación social, comenzando por desarrollar sus habilidades empáticas que ayudan a reconocer las emociones en los demás. La empatía se podría definir como la capacidad del ser humano para ponerse en la situación del otro. Esta habilidad supone una gran ventaja para quien la posee, ya que consigue una visión más amplia y global de una

situación específica, logrando evaluar, regular y manejar todos los aspectos que intervienen en la situación en cuestión, lo que resulta en una inmensa y grata adaptabilidad del ser humano.

La empatía abre paso a numerosas habilidades sociales que permiten al ser humano ajustarse a cualquier situación, experiencia o cambio que se le presente en el día a día de la sociedad en la que vive.

Al pasar por todas las etapas de la Inteligencia Emocional, la persona va adquiriendo todas las habilidades necesarias para su desarrollo personal, proporcionándole la autonomía necesaria para crear o manejar su propio entorno y combatir imprevistos, lo que resultará en un gratificante estado de plenitud y felicidad. Estas habilidades se podrían clasificar en cinco categorías: intrapersonales, interpersonales, adaptativas, manejo del estrés, y estado de ánimo y motivación.

Las habilidades intrapersonales incluyen áreas como el desarrollo de un auto concepto positivo, dando lugar a un incremento en la autoestima; suprema conciencia emocional, que ayuda al autocontrol y el auto manejo; sentido de independencia; capacidad de auto actualización, para aprender nuevas herramientas o deshacerse de aquellas que ya no sirven; y asertividad, que proporciona la capacidad de poner límites.

Las habilidades interpersonales incluyen áreas como la empatía, la responsabilidad social y las relaciones interpersonales, que permiten el manejo y creación de un entorno personal más beneficioso.

Las habilidades adaptativas proporcionan al ser humano una visión objetiva de la realidad, permitiendo una toma de decisiones más eficiente.

La inteligencia emocional también dota al individuo de la habilidad para manejar el estrés, incrementando su tolerancia al mismo y permitiendo que ciertos impulsos generados como consecuencia sean controlados con mayor facilidad.

Por último, tras haber alcanzado las anteriores habilidades, uno se encuentra en disposición de retomar las riendas de su vida, convirtiéndose así en un ser independiente y autosuficiente, con la capacidad de automotivarse y crear un ambiente seguro y feliz.



Como se ha visto a lo largo de todo el artículo, cada uno tiene el poder interior suficiente para hacerse feliz, y es a través de los diferentes escalones de la

inteligencia emocional por los que uno adquiere las habilidades para potenciar este poder propio. Tan sólo haciendo las siguientes preguntas, uno comenzará a ver la realidad de otro modo y empezará a entender de qué modo cada uno puede desarrollar este don a través de una conexión con su Yo Interior:

¿Para qué me siento así?

¿Qué me dice esta emoción?

¿Cómo puedo canalizar esta emoción de una manera más beneficiosa para mí?

¿Podría haber hecho algo para sentirme diferente?

¿Qué emociones me pueden ayudar a conseguir mi objetivo? ¿Cómo puedo rescatarlas?

¿Cómo se siente esta persona? ¿Qué quiere la persona? ¿Cómo puedo hacer para adaptarme a esta situación?