

TENDENCIAS

Cuatro retos para tu inteligencia emocional ¿Te atreves?

El Ciudadano · 12 de agosto de 2015





Timidez, inseguridad, hipersensibilidad, miedo... **todos podemos en un momento dado, caer en las redes de estas emociones sin fondo que nos ahogan y nos superan. Son barreras que nos atrapan en un instante determinado de nuestras vidas impidiéndonos ver más allá, atándonos de pies y manos.**

¿Cómo voy a atreverme a dejar este trabajo? ¿Cómo le voy a decir a esta persona que ya no deseo estar con ella? ¿Cómo me voy a decidir a dar ese paso si tengo tantísimo miedo y dudas de mi mismo?... estas y otras verbalizaciones son más que habituales en nosotros a lo largo de nuestra vida. **Hay quien obtiene la fortaleza necesaria para asumirlas, controlarlas y gestionarlas adecuadamente** para vencer y dar ese paso necesitado hacia el mañana, hacia ese futuro donde podemos ser capaces de lograr lo que necesitamos.

A otros, en cambio les cuesta más. **Pero no por ello son menos capaces de conseguirlo. Todos, absolutamente todos disponemos de esa mecha interior con la que podremos echar a bajo nuestras propias barreras emocionales.** Pero eso sí, existen cuatro estados que hemos de saber identificar para mantenerlas a flote con una adecuada actitud vital. Con energía y determinación. Te explicamos cuáles son:

1. CONTROLA TUS EMOCIONES NEGATIVAS

«Hoy no voy a poder». Si empezamos el día con esta idea, es difícil que logremos ascender peldaños en nuestra fortaleza interior, perdiendo así poco a poco el **necesitado escalón de nuestra autoestima.** Los pensamientos negativos revolotean sobre nuestras cabezas muy a menudo como oscuros cuervos de alas de metal. Asustan, hieren y nos hacen perder el rumbo.

Pensar que no somos buenos para determinadas cosas, que no vale levantar la voz porque nadie nos escuchará, o que determinada cosa es mejor olvidarla antes que ilusionarnos en ella, hace que poco a poco nos vayamos debilitando por dentro. Y no vale la pena. **Deja a un lado los nubarrones y dale la vuelta a esos pensamientos, desafíate a ti mismo, atrévete a poner un «Sí» donde antes colocabas ese acostumbrado «No».**

2. LUCHAR CONTRA EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

Sentirte en menores condiciones que otras personas, menos capaz, o menospreciado, son realidades que pueden llegar a hacernos verdadero daño. Pero tenlo en cuenta, **el sentimiento de inferioridad empieza en la mente de uno mismo.** Si es así como te ves, ese será el reflejo que les mostrarás también a los demás.

¿Vale la pena? Desde luego que no.

Busca tu orgullo dentro de ti, avívalo, y tómate una buena cápsula de de fortaleza personal para descubrir que nadie es mejor que tú ni más capaz. **Nadie tiene por qué hacerte sombra ni empequeñecerte. Todos disponemos de las mismas oportunidades y derechos para ser felices y hacernos nuestro «hueco» en el mundo. Intenta que el tuyo tenga tu talla, nunca te introduces en un zapato más pequeño o acabarás herido de por vida.**

3. MIEDO AL RECHAZO

Es una realidad muy común. **Una barrera emocional que impide a muchas personas llegar a ser felices. Miedo a formar parte de un grupo social, disponer de amigos, acercarse a esa persona que deseábamos tener como pareja... miedo continuo a ser rechazados.**

Esta sensación puede tener diversos orígenes: una infancia complicada, falta de vínculos sinceros con nuestra familia, decepciones con antiguas parejas que nos obligan a decidir el evitar ya nuevas relaciones... Realidades complejas que nos hacen más vulnerables de lo normal, más frágiles. **Volver a confiar siempre es difícil pero todos merecemos ser felices, de ahí que debemos vestirnos con una buena armadura y dejar atrás ese temor a ser rechazados de nuevo.**

4. CONTROLAR LOS CELOS

Esta sensación tan común de sufrir envidias, o de querer controlar a determinadas personas para que no nos traicionen, tienen siempre como base una falta de autoestima.

Y es otro sentimiento que puede llegar a ser muy devastador en muchos casos. Creer que no somos valorados, que otras personas pueden ser mejor que nosotros y quitarnos aquello que deseamos, es un estado de gran sufrimiento tanto para quien sufre los celos, y también, para aquellos que les rodean.

Pensemos por ejemplo en esas parejas donde uno de los miembros es especialmente celoso. Tras ello no hay más que una gran barrera emocional. Aquella donde uno no ha aprendido a valorarse, donde existe el miedo y la desconfianza. El temor constante a ser abandonados. Una fragilidad personal grave que hay que saber afrontar.

El sentimiento de los celos, termina cuando empezamos a descubrirnos y a valorarnos a nosotros mismos. Confiando también en las personas que nos rodean.

Recuerda, las barreras emocionales siempre cuesta superarlas. Pero es una carrera de fondo y de resistencia, que solo los valientes como tú pueden afrontar.

Fuente:

Fuente: [El Ciudadano](#)

