

10 cosas que las personas con inteligencia emocional no hacen, y nunca harán

El Ciudadano · 1 de diciembre de 2015



La inteligencia emocional es probablemente el rasgo más poderoso y aún poco valorado en nuestra sociedad. Creemos que nuestras acciones cotidianas van marcadas por la lógica y la razón, mientras que después de largos periodos de contemplación podemos llegar a las mismas conclusiones en un abrir y cerrar de ojos.

Parece que las personas creen que lo más inteligente es no tener emociones en absoluto, y que ser efectivo es ser un robot bien aceitado y sin conciencia, pero altamente operacional, y eso es justo lo que no es. Las personas que saben cómo expresar, procesar y ajustar su experiencia viven una vida más completa y auténtica. Es por ello que tomamos su ejemplo para saber qué es lo que las personas con inteligencia emocional no hacen.

1. No asumen que la forma en que piensan y sienten sobre una situación es la realidad

Reconocen sus emociones como respuestas, no como medidores precisos de lo que sucede, y aceptan que esas respuestas pueden tener relación con sus propios problemas.

2. La base de sus emociones no es externa

Sus emociones no son “algo que alguien más hace” y por tanto “un problema de alguien más para resolver”. Entienden que cada uno es la causa última de lo que vive, y eso los mantiene a salvo de pensamientos de tipo: “Como el universo se equivocó, el universo tiene que corregirlo”.

3. No asumen saber qué es lo que los hará verdaderamente felices

Como el único marco de referencia que tenemos en un momento dado es lo que sucedió en el pasado, en realidad no significa que determine qué nos haría realmente felices (como opuesto a sentirse “a salvo” de lo que nos desagrada sobre nuestras experiencias pasadas).

4. No piensan que tener miedo es señal de estar en el camino equivocado

La indiferencia sí es una señal de que estás en el camino equivocado. El miedo significa que estás tratando de avanzar hacia algo que te gusta, y que tus viejas creencias o experiencias que aún no sanan aparecen en el camino.

5. Saben que la felicidad es una elección pero no sienten la necesidad de hacerla todo el tiempo

No se encuentran atrapados en la ilusión de que la felicidad es un estado de permanente alegría. Se dan tiempo para procesar todo lo que están viviendo, de manera natural. Es en esa no-resistencia en donde encuentran la satisfacción.

6. No permiten que alguien más elija sus pensamientos

Reconocen que a través del condicionamiento social, muchas veces son influenciados por pensamientos, creencias y formas de pensar que nunca fueron suyos en primer lugar. Para combatirlo, hacen un inventario de sus creencias, reflexionan sobre sus orígenes y deciden si esa referencia les sirve o no.

7. Reconocen que ocultar los sentimientos no es inteligencia emocional

No ocultan sus sentimientos ni tratan de disimularlos tanto como para hacerlos desaparecer. Sin embargo, tienen la capacidad de retener su respuesta emocional hasta que se encuentren en un ambiente que sea apropiado para expresar cómo se sienten. No suprimen emociones, las manejan de manera efectiva.

8. Saben que un sentimiento no los matará

Han desarrollado suficiente resistencia y la conciencia de saber que todas las cosas, incluso las peores, son transitorias.

9. No se convierten en amigos cercanos de cualquiera

Reconocen que la verdadera intimidad y confianza se construyen, y que debes ser exigente de con quién las compartes. Pero no están cerrados, simplemente son conscientes y están atentos. Eso define que alguien entre o no en su vida y su corazón. Son amables con todos, pero realmente abiertos con unos pocos.

10. No confunden un mal presentimiento con una mala vida

Evitan proyectar el momento presente en el futuro previsible. Las personas emocionalmente inteligentes se permiten días malos. Se dejan ser humanos y así encuentran el mayor sentimiento de paz.

Vía: <http://www.okchicas.com>

Fuente: El Ciudadano