

Aumenta tu inteligencia emocional en 4 pasos

El Ciudadano · 29 de junio de 2018

Conocer y manejar tus emociones, controlar la ira, decir lo que sientes con palabras o caricias, son parte de los consejos que aquí te daremos para encontrar la estabilidad deseada



La inteligencia emocional es la capacidad que tiene un ser humano de identificar y **administrar sus propias emociones y las emociones de los demás**. Si de casualidad eres de los que aún no sabe cómo hacerlo, aquí te explicamos cómo desarrollarla.

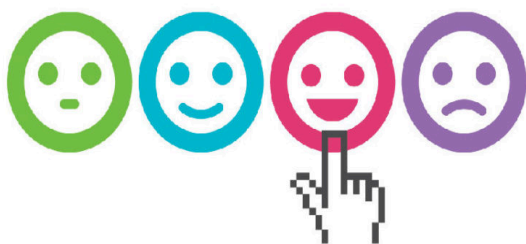
Para la revista *Psychology Today*, la inteligencia emocional **es esencial para formar, desarrollar y mantener relaciones personales cercanas**. A nadie le gusta trabajar o tener una cita con una

persona incapaz de establecer una conexión verdadera.

Entonces, si eres de las personas que le cuesta crear vínculos con los demás, no te preocupes, la inteligencia emocional puede evolucionar y aumentar con la práctica.

1. Presta atención a tus emociones

Cuando no afrontamos nuestras emociones, corremos el riesgo de hacernos daño a nosotros mismos y a los demás. **Comprender nuestras emociones es lo más importante**, sobre todo en el trabajo.



Por ejemplo: un buen jefe es responsable de crear un buen ambiente en la oficina y el mal (o buen) humor es fácilmente contagioso entre los trabajadores.

Ahora, pon en práctica esta acción: **pon una alarma dos o tres veces al día. Cuando suene la alarma, respira con profundidad y dedica un par de minutos a examinar cómo te sientes.** Identifica qué sientes y por qué. Ya verás cómo dentro de poco lo haces sin darte cuenta.

2. Aprende a manejar tus emociones

Para cambiar tu estado emocional **lo mejor es dar un paseo, desahogarte con un amigo**, escuchar música y respirar hondo varias veces. *Psychology Today* sugiere que cuando te moleste el comportamiento de alguien, no saltes a una conclusión negativa de inmediato.

Por ejemplo, si un amigo no te devuelve la llamada puede que tu primer pensamiento sea que te está ignorando. Entonces, **evita personalizar el comportamiento de otras personas**. Es importante recordar que no podemos controlar las acciones de otras personas, sólo cómo nos sentimos hacia ellas.

3. Expresa cómo te sientes

Expresiones de cariño como «**te quiero**», «**te aprecio**», y «**me gusta que pasemos tiempo juntos**» **son muy importantes** para mantener una relación sana, al igual que preguntar a la otra persona cómo se siente o si ha tenido un buen día.

Si no eres una persona particularmente expresiva, también puedes utilizar el lenguaje corporal. **El contacto visual, un abrazo o un beso expresan cariño y cercanía**, o simplemente un detalle lo dice todo.

4. Asume responsabilidad por tus actos

Si aceptas que eres responsable de cómo te sientes y de cómo te comportas hacia los demás, esto impactará de forma positiva en todas las áreas de tu vida.

Si te sientes herido por algo que ha dicho una persona y le haces daño a su vez, no puedes escudarte en que él o ella «hizo que actuaras de esa manera». **Tu reacción es tu responsabilidad.**

Fuente: [El Ciudadano](#)