



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional podría definirse como la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos.

Es decir, es la habilidad para gestionar bien las emociones. Tanto las nuestras como las de los demás.

Una persona que se enfada con facilidad, que se pone triste con frecuencia o que no es capaz de controlar sus impulsos... es alguien con mala inteligencia emocional. Por el contrario, una persona que se conoce bien a sí mismo, que es capaz de pensar antes de actuar, que entiende sus impulsos, que los expresa con educación siendo sincero pero, a la vez, consiguiendo no afectar negativamente a la gente que le rodea...o que es capaz de relativizar y sentir las cosas de una forma sana...sería una persona con MUY buena inteligencia emocional.

Así mismo, la Inteligencia Emocional nos debe servir para entender las emociones de los demás y saber cómo tratar a la gente que nos rodea de forma que estén a gusto a nuestro lado.

No provoquemos emociones desagradables en ellos (ira, tristeza, frustración, etc.). Es decir tener mano izquierda a la hora de plantear las cosas.

Alguien con una buena inteligencia emocional debería ser capaz de aplicar las siguientes cosas:

Pensar antes de actuar...y no ir a la deriva y a lo "loco" antes de hacer las cosas. Esto no quiere decir que no se viva el momento o que no se disfrute. Esto quiere decir que las emociones y la razón vayan de la mano. Hay que disfrutar, pero también hay que ser capaz de utilizar la inteligencia y analizar las emociones, especialmente cuando hablamos de ira, tristeza o frustración.

Ser empático para poder entender, respetar y manejar las emociones de los demás, haciendo que la gente que nos rodee esté a gusto.

Saber elegir bien las emociones en cada momento, para que nuestro comportamiento sea óptimo. Si, ante una crítica, nos ofendemos y nos enfadamos, estamos eligiendo muy mal las emociones. Si, por el contrario, nos paramos a pensar, analizamos el comportamiento de la otra persona, escuchamos, entendemos su punto de vista, leemos entre líneas y nos damos cuenta de que, el problema ha sido que en nuestro argumento anterior le hemos ofendido nosotros a él/ella, entonces será mucho mejor pedir disculpas y sugerir que la próxima vez nos diga las cosas de otra forma. No es cuestión de ceder, es cuestión de manejar la situación eficientemente. Es decir, causando el mínimo daño. Y el enfado, normalmente es la emoción que más daño genera.

Manejar, conocer y controlar bien las emociones negativas, especialmente en lo que respecta a: ira, tristeza, frustración y ansiedad/estrés.

Vivir una vida con alto grado de motivación y optimismo, creciéndonos ante la adversidad, en vez de viniéndonos abajo.



Ser feliz. La inteligencia emocional, al final debe perseguir la paz interior y la felicidad. Porque lo único que determina nuestra felicidad son las emociones. Si nuestras emociones están genial, nuestra vida irá genial. Si nuestras emociones van fatal, nuestra percepción de la vida será depresiva, y de fracaso.

1. ¿Por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien, aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia?
2. ¿Por qué no siempre el alumno más inteligente termina siendo el más exitoso?
3. ¿Por qué unos son más capaces que otros para enfrentar contratiempos, superar obstáculos y ver las dificultades bajo una óptica distinta?
4. Consulta los hechos sucedidos durante la final de la Copa de Campeones de Europa de 1985 entre Liverpool y La Juventus
5. ¿Las consecuencias de este encuentro son justificables simplemente porque las personas tengan empatía por uno u otro equipo?
6. En un tu contexto más cercano cuáles son los motivos que llevan a una persona a rechazar a otra y qué propones para solucionarlo. Menciona al menos 3 situaciones.
7. Elabora un mini afiche en el que promuevas la NO VIOLENCIA para solucionar las diferencias.