



# CINCO HÁBITOS PARA LOGRAR UNA ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL

POR VINEET CHOPRA Y SANJAY SAINT

*Muchos podrían pensar que ser emocionalmente inteligente es algo que se tiene o no se tiene ;nada más lejos de la realidad!*

¿Alguna vez ha escuchado a alguien decir: "yo soy así y ya no hay nada que hacer" o tal vez "yo por las buenas soy muy bueno (a), pero por las malas..."? Esto no tiene porqué ser así. La **inteligencia emocional (IE)** es una habilidad

**que se puede desarrollar**, de la misma forma en que un niño de 10 años o un adulto mayor pueden aprender a conducir un vehículo o a nadar.

De esto puedo dar fe a título personal: a falta de experiencia y de consciencia en el tema, debo decir que hace muchos años la falta de IE me trajo problemas que podría haber evitado si en aquel entonces me hubiese dado a la tarea de investigar y formarme en el tema. **La falta de IE me trajo problemas** en el trabajo, en casa y hasta en las "mejengas", como le llamamos en Costa Rica, a los partidos de fútbol no oficiales.

Me pregunto si a usted le habrá pasado **alguno de estos ejemplos**:

- Mal humor debido a un partido de fútbol (o algún otro deporte de su preferencia)
- Una discusión familiar en la que usted no se contuvo y dijo algo de lo que se arrepintió en el momento.
- Una propuesta en el trabajo que le fue rechazada y una discusión con su jefe como parte de su defensa.
- Una conversación con su hijo o hija adolescente que termina en una discusión porque usted no supo controlar sus emociones tras sus respuestas.

A continuación, le comparto **cinco hábitos que aplican las personas con alta inteligencia emocional**. Usted puede comenzar a practicarlos constantemente y convertirlos en un hábito en su vida también:

### **1.- Son conscientes:**

Las personas con alta IE procuran ser conscientes de su estado emocional la mayor parte del día. Quizá no sea tan sencillo mantenerse consciente las 24 horas del día, pero en la medida que usted comience a monitorear sus acciones y respuestas le resultará más fácil aprender a controlarlas. Le invito a ver cuáles son las emociones que usted expresa con mayor intensidad (ira, enojo, alegría, preocupación, etc.) y cuando se encuentre en alguna de ellas, pregúntese ¿por qué me siento así? Si es una emoción que desea controlar de mejor manera y se encuentra cayendo en ella, háblese a usted mismo/a. El hecho de hablarse a sí mismo le ayudará a incrementar su nivel de consciencia y poco a poco verá cómo le será más fácil controlar esa emoción antes de que surja y le meta en problemas.

### **2.- Son positivos:**

Las personas con Alta IE transforman lo negativo a positivo; siempre se encuentran buscando el lado bueno de la dificultad (siempre lo hay, pero no siempre es evidente). Además, estas personas se rodean siempre de personas positivas (se dice que uno se convierte en el promedio de las cinco personas con quién más se relaciona). ¿Cuánto cree usted que le ayude rodearse de personas negativas?

### **3.- Viven en el presente:**

Quienes tienen una alta IE comprenden que sufrir por el pasado o preocuparse por el futuro no les ayuda a controlar sus emociones. Vivir en el presente (o como le llaman hoy *mindfulness*) nos permite no sólo disfrutar de lo que está sucediendo a nuestro alrededor sino también poder preguntarnos en ese diálogo interno ¿por qué me siento así? De esta manera, tenemos la posibilidad de cambiar lo que no nos gusta. Además, al vivir el presente, las personas con alta IE cuidan muy bien sus pensamientos y sus palabras.

#### 4.- Compran años:

Sí, por extraño que pueda sonar, estas personas comprenden que existe una gran sabiduría compartida por medio de libros, seminarios, *coaches*, mentores y hasta artículos de internet que han sido creados en base a la experiencia de años de sus autores. Invertir en sí mismos les permite comprar años de experiencia, años de vida.

#### 5.- Siguen la regla de oro:

Las personas con alta IE no sólo comprenden, sino que aplican la famosa regla de oro, **ponerse en los zapatos del otro**, y procuran caminar en esos zapatos. Imagínese que textualmente usted pudiera ponerse los zapatos de su jefe o de su pareja y que ambos tienen tallas diferentes, ¿usted cree que sería fácil caminar (o correr) con esos zapatos? Al tratar de caminar con ellos, podemos comprender las cosas desde su punto de vista y con ello no nos cerramos sólo en el nuestro.

La inteligencia emocional no es solo para los "elegidos", sino que esta habilidad, **con la práctica diaria, se puede convertir en un hábito.**

Fuente: Chopra, V., & Saint, S. (2017). *Cinco hábitos para lograr una alta inteligencia emocional*. *El Financiero, Grupo Nación*. Recuperado el 29 de diciembre, 2017 de <https://goo.gl/deeGzM>