

## 10 PASOS NECESARIOS PARA MEJORAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

A continuación, encontrarás las 10 primeras lecciones más importantes para **desarrollar una sana inteligencia emocional**.

### 1.- DETECTA LA EMOCIÓN QUE HAY DETRÁS DE TUS ACTOS.

Casi todos vivimos desconectados de nuestras emociones. Las experiencias negativas que sufrimos durante nuestra vida nos enseñan a aislarnos de las emociones para protegernos.

No puedes eliminar tus emociones, pero debes ser capaz de **conectar con ellas y entender cómo influyen sobre ti**. Cuando algo te haga actuar o sentirte de una determinada forma, párate un segundo, reflexiona sobre la emoción que hay detrás, y **encuentra su origen**.

### 2.- AMPLIA TU VOCABULARIO (EMOCIONAL).

Sólo hay **cuatro emociones básicas** a partir de las cuales se crean todas las demás: **alegría, tristeza, enfado y miedo** (aunque algunos autores añaden sorpresa y angustia).

Cuando intentes reconocer tus emociones te quedas sólo con ellas. No basta con decir *“Vale, he identificado mi emoción y es la tristeza”*. No. Debes ser lo más específico posible.

Los nombres que pongas a tus emociones te ayudarán a **entender cómo te estás sintiendo y por qué**. No digas *“Estoy triste”* si las palabras que mejor describirían tu estado emocional serían decepcionado, compungido, melancólico o herido. Sé concreto.

Tener un **vocabulario rico** con el que describir exactamente tus sentimientos es muy importante. No dominar el lenguaje limita el conocimiento de lo que estás experimentando, creando la sensación de que no sabes lo que te pasa.

### 3.- NO TE DEJES ENGAÑAR POR LAS APARIENCIAS EMOCIONALES.

Muchas veces **las emociones primarias desencadenan otras emociones**, y eso nos lleva al error de creer que lo que realmente estamos sintiendo es la emoción secundaria. Voy a ponerte un ejemplo.

Imagínate que te sientes **traicionado** porque descubres por una tercera persona que alguien que considerabas uno de tus mejores amigos no te ha invitado a su fiesta de cumpleaños.

Aparentemente la emoción sería la **traición**, cuyo componente básico es el **enfado**.

¿Pero lo es realmente?

Si profundizaras en qué ha provocado tu enfado, probablemente descubrirías que la emoción original causante de tu enfado es la **tristeza**. Estás enfadado con tu amigo porque te ha causado mucha tristeza comprobar que tu amistad no tiene para él el valor que tú esperabas.

### 4.- NO JUZGUES LA FORMA EN QUE TE SIENTES.

Las emociones tienen una única función: **darte información sobre lo que está ocurriendo**. Si pudieras reprimirlas estarías a ciegas y no sabrías cómo reaccionar.

Las emociones negativas te previenen. No luches contra ellas. Debes entenderlas y obtener toda la información posible para enfrentarte al reto del que te están alertando.

- El **miedo** te avisa de que no tienes recursos para abordar lo que está sucediendo. Refleja una desproporción entre la situación y los recursos con los que cuentas.
- El **enfado** lo sientes cuando vulneran tus derechos o necesidades. Te empuja hacia el ataque o la defensa para hacerte respetar.
- La **tristeza** te indica la pérdida de algo valioso para ti y te prepara para superar esa ausencia.
- Sientes **alegría** cuando algo te resulta agradable. Te motiva a experimentarla de nuevo con conductas que vuelvan a generarla.

## 5.- DESCUBRE EL MENSAJE OCULTO DE TU LENGUAJE CORPORAL.

Si te cuesta identificar tus emociones, fijarte en tu lenguaje corporal te dará muchas pistas de lo que está ocurriendo en tu interior.

Por ejemplo, hay gente que al inicio de un enfado se cruza de brazos porque empieza a sentirse agredido. Si relacionas este tipo de cambios en el lenguaje corporal con tus emociones serás capaz de detectarlas mucho antes.

Y no sólo se trata de cambios posturales. Las emociones también provocan **manifestaciones fisiológicas automáticas** como rubor cuando te enojas o presión en el pecho cuando estás triste.

Empieza a encontrar patrones en las sensaciones físicas que experimentas cuando se desencadenan en ti determinadas emociones y te convertirás en un maestro Jedi emocional.

## 6.- CONTROLA LO QUE PIENSAS PARA CONTROLAR CÓMO TE COMPORTAS.

Muchas personas se excusan diciendo que en los momentos emocionales pierden el control y no son dueños de sus actos. Pero sólo tienen razón en parte.

Los **sentimientos** son el resultado de la **emoción** y de **lo que piensas** sobre esa emoción. No puedes evitar la emoción, pero sí que puedes modificar tus pensamientos al respecto.



La próxima vez que sientas una emoción, presta atención porque significa que en breve te va a invadir un pensamiento. Decide entonces qué pensamiento quieres tener y cómo deseas comportarte.

Y si todo falla, existen algunas otras **técnicas de emergencia** que pueden ayudarte:

1.- Si estás muy nervioso o ansioso, refréscate la cara con **agua muy fría** e intenta que te dé el aire. Se ha demostrado que el frío puede reducir la ansiedad.

2.- **Evita las bebidas con cafeína.** Los estudios evidencian que incrementan tu nerviosismo y niveles de ansiedad.

3.- **¡Ejercicio!** Todo lo que se diga sobre las ventajas de hacer deporte con moderación me parece poco. Se ha demostrado que reduce la ansiedad y mejora la confianza en ti mismo.

4.- **Duerme lo necesario.** Cuando duermes generas endorfinas y reduces los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Por eso cuando no has dormido bien estás más irritable.

## 7.- BUSCA EL PORQUÉ DE LOS DEMÁS.

El error que comente casi todo el mundo cuando observa una reacción en alguien es juzgar únicamente la reacción, cuando detrás de ella hay muchísimo más oculto a sus ojos.

Acostúmbrate a pensar en **qué sentimientos puede haber detrás de esa reacción.**

¿Qué emociones y pensamientos puede estar experimentando esa persona? Si te está insultando, ¿es posible que te tenga **miedo** y crea que la mejor forma de defenderse sea alterándote?

Buscando **el porqué de las reacciones** conseguirás entender a las personas. Y te advierto que cuando cojas el hábito de hacerlo te costará enfadarte con la gente, porque comprenderás entonces que casi todo el mundo tiene motivos para hacer lo que hace.

## 8.- LLEVA UN DIARIO EMOCIONAL (EL EFECTO BRIDGET JONES).

Otra forma muy práctica y eficaz para mejorar tu inteligencia emocional es la de **apuntar en una libreta tus sentimientos diarios**.

Los escáneres cerebrales han demostrado que escribir tus emociones en una libreta **reduce la actividad de la amígdala**, responsable de la intensidad emocional.

Este beneficio fue especialmente evidente en el género masculino, y todavía más cuando fueron escritas a mano en lugar de tecleadas en un ordenador.

## 9.- EXPRESA TUS EMOCIONES DE FORMA ASERTIVA.

Ahora que ya sabes identificar y poner nombre a tus emociones, el siguiente paso sería aprender a **expresarlas sin efectos adversos** mediante la asertividad.

La fórmula general es *“Me siento X (emoción) cuando haces Y (conducta) en la situación Z”*, teniendo en cuenta lo siguiente:

- ◆ Define concretamente la emoción X (oprimido, asustado, eufórico, etc).
- ◆ Expresa tu emoción en primera persona.
- ◆ Comunica la conducta Y que te provoca esa emoción, no las intenciones (no juzgues).
- ◆ Termina expresando lo que necesitas.
- ◆ Evita usar frases que empiecen por *“Tú”* y continúen con un juicio o acusación.

Un ejemplo sería: *“Me siento poco valorado porque llevo 5 años sin aumento de sueldo en esta empresa a pesar de toda mi dedicación”*.

## 10. ¡CONVIÉRTELO TODO EN CONDUCTAS PRÁCTICAS!

No intentes aprenderlo todo a la vez. **Céntrate en una única cosa y conviértela en algo práctico** para saber exactamente qué hacer y cuándo.

Imagínate por ejemplo que sientes que no le dedicas toda tu atención a la gente. Constantemente estás divagando y soñando despierto, y tienes un montón de distracciones en tu móvil. Y eso en el fondo te preocupa.

Una conducta emocionalmente inteligente sería **convertir tu intento de prestar más atención en algo práctico**. Por ejemplo, apagando tu móvil y dejando de lado tus preocupaciones cada vez que te relacionas con alguien.

Ahora en lugar de hablar de un deseo (prestar más atención) estamos hablando de **una conducta concreta a cambiar**.

- ♦ **Repitiendo la nueva conducta**, tu plasticidad neuronal modificará sus conexiones para crear la vía neuronal del nuevo hábito hasta que se convierta en algo automático.
- ♦ Otra forma de reforzar un hábito es la **visualización**. Imaginarte a ti mismo haciéndolo activa el mismo circuito neuronal que la actividad real. Por eso los atletas olímpicos dedican horas a recrear mentalmente la carrera que harán el día de la competición.