



Hoy quiero comentar con ustedes un concepto del cual hemos oído hablar mucho “Inteligencia emocional”.

El psicólogo Daniel Coleman fue el primero en profundizar sobre el concepto de inteligencia emocional y hace referencia a la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos. Para Coleman, la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas

- Descubrir las emociones y sentimientos propios
- Reconocerlos
- Manejarlos
- Crear una motivación propia
- Gestionar las relaciones personales

<http://definicion.de/inteligencia-emocional/#ixzz4MdgIG7ef>

De esta forma podemos decir que todos los sentimientos son válidos lo importante es saber que es lo que sentimos. Así podemos reaccionar ante cualquier estímulo de manera equilibrada.

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente no resulta tan sencillo.” (Aristóteles)

Cuántas veces en nuestra vida cotidiana nos sucede. Nos molestamos porque estamos cansados, con sueño, con hambre y en lugar de reconocerlo nos “desquitamos” con las personas que encontramos en nuestro camino.

Al leer esta frase de Aristóteles recordé un ejemplo que escuché hace varios años:

Estando en una tienda una madre y su hijo, el niño tomó unos dulces y salió sin pagar, en la puerta los detienen y al verlo la madre con toda calma dice – hijo esto no se hace recuerda que si quieres algo mejor dime y si se puede lo compramos-. La madre paga por la mercancía y se van a casa. La noche siguiente en casa

tendrán invitados importantes y la madre se ha esmerado todo el día en tener todo limpio y preparado, unos momentos antes de que lleguen los invitados el niño pasa por la sala con un tazón de cereal y lo derrama en la sala. Mamá grita desesperada - te he dicho que tengas cuidado, eres un desastre, no te atrevas a salir de tu cuarto-. El niño llora y pide perdón pero la madre furiosa ya no lo escucha.

En este ejemplo el niño seguramente pensará que tirar el cereal en la sala es mucho peor que robar en una tienda.

Por eso es importante que las emociones no nos controlen aprender a manejarlas de forma equilibrada para no dar mensajes equivocados, el autocontrol es muy importante y practicarlo nos ayuda a relacionarnos con los demás de la mejor manera.

Con mucha frecuencia, la diferencia entre una respuesta y otra radica en ese conjunto de habilidades que han llamado “inteligencia emocional”.

Si bien una parte de estas habilidades pueden venir configuradas en nuestro equipaje genético, y otras tantas se moldean durante los primeros años de vida, la evidencia respaldada por abundantes investigaciones que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse y perfeccionarse a lo largo de la vida, si para ello se utilizan los métodos adecuados.

Para saber como desarrollar estas habilidades **te invitamos** al XVI congreso de la mujer dedicado este año a la inteligencia emocional con destacados conferencistas que trataran temas como:

- El abc de la inteligencia emocional
- Como manejar las emociones en la familia
- Como manejar las pérdidas
- Las emociones descontroladas te aléjan de los demás

“MUJER: CON INTELIGENCIA EMOCIONAL SE VIVE MEJOR”

Te esperamos los días 22 y 23 de octubre en el Centro de Eventos, Ferias y Exposiciones (CEFE) del Parque Estado de México Naucali, Naucalpan de Juárez.

Informes: 5589-2325 y 5589-2199.

¡NO TE LO PUEDES PERDER!