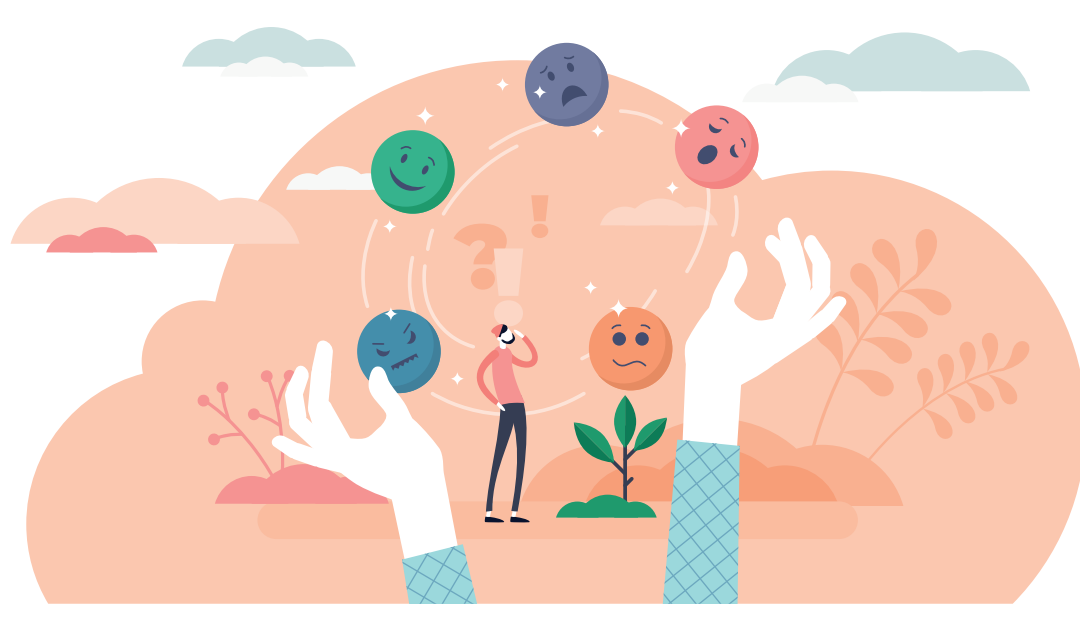




15 frases que nos ayudarán a ser emocionalmente inteligentes

1. Daniel Goleman y las emociones

«Cuando digo controlar las emociones, quiero decir las emociones realmente estresantes e incapacitantes. Sentir emociones es lo que hace a nuestra vida rica».

Lo que quiere decir Goleman con esta frase es, ni más ni menos, que nuestras emociones conforman nuestro carácter, nuestra forma de ser y cómo nos perciben los demás.

2. El punto de vista de Platón

«Todo aprendizaje tiene una base emocional».

No existe ni un solo momento en nuestro día a día en el que estemos libres de emociones, aunque no sepamos identificarlas. Todo lo que aprendemos en nuestra vida está, en parte, determinado por nuestro estado emocional de base y lo que se origina.

3. La empatía emocional de Goleman

«Hay correlación cero entre coeficiente intelectual y empatía emocional. Están controlados por diferentes partes del cerebro».

No hay relación directa entre lo que entendemos por inteligencia académica y la inteligencia emocional. Una persona puede ser sumamente inteligente y haber destacado en la escuela, pero no destacar en su vida.

4. Earl Gray Stevens y la confianza

«La confianza, como el arte, nunca proviene de tener todas las respuestas, sino de estar abierto a todas las preguntas».

Solo haciendo las mejores preguntas podremos obtener las mejores respuestas. Esto se determina con base en nuestra consciencia sobre lo que pensamos, decimos y hacemos de cara a los demás y a nosotros mismos.

5. La sabiduría de los proverbios árabes

«Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación».

Esta frase es una de las mejores definiciones de empatía que existen. Debemos saber que la empatía es uno de los grandes pilares de la inteligencia emocional. Sentir como se sienten los demás y saber manejarlo es tan importante como el propio autoconocimiento.

6. Emociones contagiosas según Daniel Goleman

«Las emociones son contagiosas. Todos lo conocemos por experiencia. Después de un buen café con un amigo, te sientes bien. Cuando te toca un recepcionista mal educado en una tienda, te vas sintiéndote mal».

Podemos neutralizar nuestros sentidos, pero no podemos ser capaces de escaparnos de nuestros sentimientos y emociones. Hagamos lo que hagamos, nos sentiremos bien o mal en diferente grado, atendiendo a los distintos niveles de un mismo continuo de estado.

7. Y más de Goleman

«El cerebro emocional responde a un evento más rápidamente que el cerebro pensante».

Y eso es porque, como afirmó Blaise Pascal, “el corazón tiene razones que la razón no entiende”.

8. A quién obedecemos, según Vincent van Gogh

«No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta».

La única forma de dirigir nuestras vidas sin el perjuicio de que las emociones lo hagan por nosotros es sentir y comprender el porqué, el cómo, el dónde, el cuándo y el qué podemos hacer.

9. El poder de las emociones, según Robert Henri

«Cuida tus propias emociones y nunca las subestimes».

Las emociones son potentes armas de fuego que podemos utilizar a nuestro favor o contra nosotros.

10. La realidad de Doc Childre

«Sé consciente de que en este momento estás creando. Estás creando tu próximo momento basado en lo que sientes y piensas. Eso es lo que es real».

Efectivamente, nuestra realidad presente se basa en cada segundo que pasa y se pasea ante nosotros para conformar nuestro futuro como personas emocionalmente inteligentes.

11. Alan Coe y el dolor

«Usa el dolor como una piedra en tu camino, no como una zona para acampar».

Vacía tu interior de ausencias presentes, recoge la piedra y llévala hasta la próxima estación para que sepa que eres capaz de avanzar, observándola. Por decirlo de una forma, hasta una patada es capaz de empujarnos hacia adelante.

12. Seres emocionalmente inteligentes, según Caruso

«Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo opuesto a la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza, es la intersección de ambas».

Lo cierto es que el corazón nos dice lo que es preciso hacer, pero la razón nos avisa lo que debemos evitar y nos ayuda a comprendernos. Que corazón y razón congenien es nuestra mayor aspiración como seres emocionalmente inteligentes.

13. La razón vista por Donald Calne

«La diferencia esencial entre emociones y razón es que la emoción lleva a la acción mientras que la razón lleva a conclusiones».

Sentir nos ayuda a ponernos en marcha mientras elaboramos cómo es mejor hacerlo. De ahí que conocernos profundamente en ambos aspectos favorece que seamos más eficaces a la hora de tomar decisiones y de dirigir nuestra vida.

14. La sabiduría del Dalai Lama

«Como seres humanos, todos queremos ser felices y estar libres de la desgracia, todos hemos aprendido que la llave de la felicidad es la paz interna. Los mayores obstáculos para la paz interna son las emociones perturbadoras como el odio, apego, miedo y suspicacia, mientras que el amor y la compasión son las fuentes de la paz y la felicidad».

Hay emociones sanas y emociones insanas, emociones que nos capacitan y emociones que nos incapacitan. Debemos dar la bienvenida a la alegría, la tristeza, la sorpresa o el enfado mientras que debemos evitar la ira, la venganza, el odio o la depresión.

15. Broche final de Daniel Goleman

«La verdadera compasión no significa solo sentir el dolor de otra persona, sino estar motivado a eliminarlo».

Si queremos ser emocionalmente inteligentes, nuestro corazón no da cabida a la opción de permitir que otros se sientan mal; en la medida de lo posible tenemos que intentar evitar todo el sufrimiento del que seamos conscientes.