



2. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A UNA MISMA

2.1. CONOCIMIENTO DE UNA MISMA

La Inteligencia Emocional comienza con la autoconciencia. Se define como la capacidad de reconocer nuestros pensamientos, emociones y conductas, reconociendo los patrones que mantenemos en nuestra actividad cotidiana y que trascienden hasta convertirse en nuestra personalidad e identidad. Gracias al autoconocimiento podemos sentirnos más seguras en el medio en el que estamos, además de mantener un mayor equilibrio.

En el ámbito laboral, las personas con autoconciencia emocional están más capacitadas para actuar con autocontrol emocional, otra competencia crucial de la inteligencia emocional. Esto se manifiesta en el comportamiento como una sensación de calma, claridad y comunicación abierta.

¿Cómo se comportan las personas con alguien que tiene poca conciencia de sí misma? Dependiendo de la situación, las personas pueden evitar interacciones con ellas, no compartir información importante o desconfiar de ellas. Esta discordia dificulta el progreso en el logro de los objetivos del grupo.

La única cosa sobre la cual tenemos control completo es nuestra propia reacción al mundo que nos rodea. ¿Cómo manejas tus propias reacciones, no sólo a las personas que nos rodean, sino también a los otros factores estresantes? La atención puede ayudarnos a ser menos reactivas en general, lo que significa que todavía podemos hacer mejor nuestro trabajo, no importando lo que suceda a nuestro alrededor.

2.2. AUTOCONFIANZA, AUTOCONTROL Y RESILIENCIA

Manejar las reacciones emocionales significa escoger cómo y cuándo expresar las emociones que sentimos.

Las personas que hacen un buen trabajo en el manejo de sus emociones saben que es saludable expresar sus sentimientos, pero importa saber cómo y cuándo expresarlos. Por esta razón esas personas son capaces de reaccionar a las situaciones de una manera productiva:

- Saben que pueden escoger la forma de reaccionar en vez de dejar que las emociones los influyeran a hacer o decir cosas de las que luego se arrepienten.
- Tienen el sentido de saber cuándo es mejor expresar lo que sienten y cuándo es mejor esperar antes de actuar o de reaccionar.
- Saben que sus reacciones influyen en lo que sucede después, incluyendo cómo otras personas les responden y la forma en que se sienten respecto a sí mismas.

Quizás hemos estado en una situación en la que alguien reaccionó de una manera demasiado emocional, haciéndonos sentir mal y con vergüenza ajena. También podemos haber estado en una situación en la que nuestras propias emociones eran tan fuertes que necesitamos de todo nuestro autocontrol para no caer en lo mismo.

Quizás podamos pensar en un momento en el que no manejamos nuestras reacciones. Tal vez la ansiedad, la ira o la frustración tomaron lo mejor de nosotras, eso sucede. Cuando sucede, perdónate a ti misma y enfócate en lo que podrías haber hecho mejor. Piensa en lo que harás la próxima vez.

Las destrezas que utilizamos para manejar nuestras emociones y reaccionar bien son parte de un grupo más grande de destrezas emocionales llamadas inteligencia emocional. Desarrollar estas destrezas que conforman la inteligencia emocional toma tiempo y práctica.

El control emocional es la capacidad de regular la intensidad, la frecuencia y/o la duración de una emoción en función del propio bienestar o para alcanzar objetivos. Incluye el manejo de los impulsos, del estrés, la frustración, los ataques de ira, la agresión, el miedo, los estados de ánimo no motivadores, etc.

La verdadera inteligencia emocional requiere que identifiques y entiendas tus propios estados de ánimo. Implica reconocer cuando y porqué estás enfadada, nerviosa o triste, y actuar sobre las causas y no sólo los síntomas.

Sin embargo, en aquellas ocasiones en las que veas que irremediamente te diriges hacia un estado emocional negativo, las siguientes técnicas pueden ser eficaces para detener o frenar esa reacción en cadena.

¿Qué es la atención plena? Reconociendo que nuestras mentes vagan alrededor del 50% del tiempo, el "mindfulness" o atención plena, monitoreamos lo que sucede dentro de nuestra mente. Suena simple, pero es más difícil de poner en práctica. El desarrollo de una práctica de atención plena puede ayudarnos a mantenernos tranquilas y ser más productivas, independientemente de los niveles de autoconciencia de las personas que nos rodean o cualesquiera que sean los desafíos.

La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida profesional y personal. Cuando eres una persona resiliente, desarrollas la capacidad de sacar lo mejor de ti misma sea cual sea la complejidad del reto al que te enfrentas, situación de cambio o época de estrés.

En definitiva, resiliencia significa poder adaptarse a las dificultades y desgracias de la vida. Cuando tienes resiliencia, aprovechas la fortaleza interior que te ayuda a recuperarte de un contratiempo o un desafío, como la pérdida de un trabajo, una enfermedad, una catástrofe o la muerte de un ser querido. Cuando no tienes resiliencia, te concentras en los problemas, te victimizas, te sientes superada o recurres a mecanismos de afrontamiento que no son saludables, como el abuso de sustancias.

La resiliencia no significa soportar, ser sufridora o atravesar la situación sola. De hecho, ser capaz de buscar el apoyo de otras personas es fundamental.

La resiliencia no hará que tus problemas desaparezcan, pero puede darte la capacidad de ver más allá de ellos, disfrutar de la vida y manejar mejor el estrés. Si no eres tan resiliente como te gustaría, puedes desarrollar habilidades para aumentar tu nivel de resiliencia. ¿Cómo?

- Aprende de la experiencia. Piensa en cómo afrontaste situaciones difíciles en el pasado. Ten en cuenta las habilidades y estrategias que te ayudaron en tiempos difíciles.
- Sé proactiva. No ignores tus problemas y trata de determinar qué debes hacer, elabora un plan y haz algo al respecto.
- Cuídate. Ocúpate de tus propias necesidades y sentimientos, lleva una dieta saludable, practica técnicas de manejo del estrés y relajación, ...
- No pierdas la esperanza. Aceptar y anticiparte al cambio hace que sea más fácil adaptarse a los desafíos y vivirlos con menos ansiedad.

- Ponte objetivos diarios alcanzables. Mejorarás tu nivel de motivación y actitud positiva.
- Genera redes con tu entorno. Crear vínculos sólidos con otras personas te brinda el apoyo y la aceptación que necesitas.

2.3. COMPRENDERSE A UNA MISMA

Para ayudarse a una misma, es esencial el autoconocimiento. Saber quién eres: conocer tus virtudes y tus carencias. Pero para cambiar a una misma, se necesita la autocomprensión: no solo es saber cómo somos, sino entender por qué somos como somos y cómo cambiar hacia lo que deberíamos o deseamos ser. Significa entender quiénes somos, saber identificar nuestras emociones y actuar en consecuencia. Para ello, analiza cuáles son tus capacidades y tus limitaciones y fíjate metas a corto y medio plazo en función de las mismas. Esto reforzará tu autoestima y te enseñará a aceptarte tal y como eres.

Siempre hay un momento en que algo nos inspira y nuestro cerebro hace clic. Lo vemos claro de repente y cambiamos. Es el momento de conversión al cambio, es la experiencia de la autocomprensión.

EJERCICIO ‘Aprendiendo a aceptarme’

Escribe en una hoja las cuestiones que señalamos a continuación y reflexiona sobre ello.

Listado de las cosas que soporto peor de las demás personas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Listado de las cosas de una misma que las demás personas aceptan peor:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Qué puedo hacer para aceptarlas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Cómo puedo favorecer que me las acepten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2.4. LA AUTOESTIMA

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotras mismas. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. Es el resultado de la valoración que realizo de la percepción de mí misma.

La autoestima es la imagen que cada una tiene de sí misma, y esa misma imagen es además la que proyectamos hacia las demás personas.

La autoestima puede ser alta o baja y esto nos condiciona muchísimo. La persona que cree que tiene potencial y se cree capaz, seguramente se involucra en objetivos más desafiantes, se presenta a un trabajo porque cree que tiene talento o recursos para conseguirlo. Y a una persona con problemas de autoestima igual alguien le parece atractivo y piensa “para qué me voy a acercar si no valgo nada”, o hay una oferta de trabajo y piensa “para qué me voy a presentar si hay gente que se presenta y seguro que está mejor preparada que yo”. Así que el vernos de forma negativa o positiva condiciona mucho el cómo nos relacionamos con las demás personas y con nosotras mismas.