

4 pasos para el desarrollo de tu inteligencia emocional



¿Sientes **miedo de fallar**? ¿Reaccionas de manera impulsiva cuando te **enojas**? ¿Buscas tener **paz mental**? El **desarrollo de tu inteligencia emocional** puede ayudarte a sentirte mejor.

“La **inteligencia emocional** es la capacidad para el **manejo correcto de tus emociones**. Es saber **poner las emociones en su lugar en el momento indicado**”, explica **David Guerra**, líder nacional de Salud Emocional de [Tecnimilenio](#).

Pasos para el desarrollo de inteligencia emocional

[1. Reconoce lo que sientes](#)

[2. Comparte tus emociones, sin importar tu edad](#)

[3. El abc del manejo de tus emociones](#)

[4. Las 6 emociones básicas y cómo encauzarlas a tu favor](#)



/> width="900" loading="lazy">

1. Aprende a reconocer lo que sientes

Las emociones son **reacciones de la mente y el cuerpo** ante determinada situación o estímulo externo o interno; a lo largo del día puedes sentir las todas e incluso experimentar una mezcla de varias de ellas.

Dependiendo del contexto podrías percibir las emociones como **agradables o desagradables**.

“No hay emociones buenas o malas, simplemente lo que surge a partir de esta emoción es lo que podemos catalogar de alguna manera como positivo o negativo”, explica Guerra.

El experto aconseja usar tus **experiencias previas** para afrontar diversas situaciones y **regular así tus emociones**.



width="900" loading="lazy">

2. Comparte tus emociones, sin importar tu edad

Al crecer es común que **expreses cada vez menos tus emociones**, por lo que el experto sugiere seguir las **compartiendo** y aprender a buscar **lugares para canalizarlas**.

“Hay a quienes les gusta ver o jugar fútbol y se emocionan; eso es un lugar dónde poner las emociones. Entonces es encontrar tu lugar.

*“Además de **hablarlas y expresarlas**, es encontrar habilidades que te ayuden a saber dónde poner tus emociones concretas: puede ser **ejercicio físico** con mucho movimiento o de control como el **yoga**”, agrega.*



/> width="900" loading="lazy">

A estas alturas de tu vida, el **saber manejar las emociones** es igual de importante que en tu adolescencia, señala Guerra.

"Hay muchas personas que dicen 'así soy'. Más bien así aprendiste a ser, pero no significa que así te vas a quedar o que no te puedas mover de ahí", reflexiona.

Así que **formula nuevas estrategias** para manejar tus emociones, y olvídate del "así soy".

3. El abc del manejo de tus emociones

Según el psicólogo puedes tener un manejo de tus emociones en tres pasos: **reconocer, reflexionar y expresar la emoción.**

a) Reconoce la emoción

Significa que **debes permitirte vivir las emociones por más agradables o desagradables que las sientas**; el punto es cómo estás viviendo la emoción, qué es lo que sientes por dentro.

b) Reflexionar de dónde proviene

Piensa **qué es lo que estás sintiendo y qué lo provoca**, por ejemplo, si algo te hace llorar, pregúntate qué lo causó; auto examina tu postura, tus gestos y micro expresiones, y cómo te ven los demás.

c) Expresa o canaliza la emoción

Hay 3 formas de expresar o darle salida a una emoción, reconoce cómo estás canalizando tus emociones:

- **Reacción o explosión:** como cuando alguien te asusta y tú gritas sin pensarlo.
- **Actuación:** es cuando aunque digas que no estás enojado gritas y das portazos.
- **Expresión:** darle salida a esa emoción en palabras, escribirla o ponerla en un sitio o actividad.



/> width="900" loading="lazy">

Guerra destaca que en el **desarrollo de la inteligencia emocional** te ayuda el disfrutar de los momentos que vives y también a **encauzar correctamente tus emociones**, al evitar bloquearlas, callarlas o acumularlas.

*“Otro punto es que **las emociones son un regulador social**, entonces si tengo un adecuado manejo de mis emociones, le puedo decir a las personas a mi alrededor cómo me encuentro y cómo comportarse conmigo”,* añade.

No dejes de **hablar o compartir tus emociones** con un amigo, tu pareja o un especialista, aconseja el experto.



/> width="900" loading="lazy">

4. Encauza las 6 emociones básicas a tu favor

Guerra dice que según la teoría del psicólogo **Paul Ekman** -que fue utilizada para definir los personajes de la película de **Disney, Intensa-Mente**- existen **6 tipos de emociones básicas (*Spoiler alert: una más que en la película*).**

Cada una de las emociones básicas prepara **tu cuerpo** para algo en particular, dice Guerra, el punto es que puedas **utilizarlas a tu favor**, por ejemplo:

- El enojo

Te ayuda a enfocarte, genera algo que se llama '**visión de túnel**' y te puede servir para resolver un problema, pero ya no ves con claridad otros elementos a tu alrededor.

- La tristeza

Hace que cortes conexiones con el exterior y te enfoques en tí mismo para ubicar qué es lo que te tiene mal, como cuando quieres estar solo y no ver a nadie.

- El asco

No solo está ligado a alimentos, puede ser para poner un límite y protegerte de personas o situaciones que sientes que te hicieron daño o que podrían hacerlo.

- El miedo

Te protege de un riesgo potencial, te pone alerta y afina tus sentidos, como cuando caminas de noche por una calle oscura y el miedo hace que estés más despierto.

- La alegría

Te pone en un modo de poder disfrutar, todo se siente bien, hasta la comida sabe mejor, pero te enfocas en disfrutar y no estás pendiente de que algo pase.

- La sorpresa

Es el primer momento, puede ser para bien o para mal, como cuando recibes el resultado de un examen, tiene una corta duración pero ahí empiezas a hacer conexiones.

Por último, el psicólogo brinda un consejo muy puntual: **no depender de agentes externos** para expresar tu emoción, como el **alcohol o el tabaco**.

Inteligencia emocional para una vida plena

En octubre de 2022 el **Instituto de Ciencias de Bienestar Integral de Tecmilenio** lanzó su plataforma de contenidos [Wellbeing360TV](#), la cual es [gratuita al registrarse](#).

Esta **plataforma de streaming** cuenta con diferentes tipos de contenidos enfocados al bienestar como conferencias, podcasts y meditaciones.

Puedes ahondar en cómo [desarrollar inteligencia emocional para una vida plena](#) en la conferencia dictada por Miguel Ángel Díaz Escoto, asesor de alta dirección en varias compañías, formador de directivos, coach personal, conferencista y articulista

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: