

## Inteligencia emocional

Autor: aixiespilar

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 05/06/2013

---

¿A que llamamos inteligencia emocional?, pues a la capacidad de gestionar nuestras emociones frente a una situación, la capacidad de empatizar con los demás para conseguir situaciones fuera de conflicto.

Es fácil ser reactivos, es decir reaccionar con enojo y a la defensiva ante cualquier situación que nos parezca un ataque o un agravio, pero si nos paramos un momento a pensar podemos darle la vuelta a la situación.

Cuando nos sentimos atacados por palabras o actitudes de los demás podemos intentar ver las cosas de otra manera, dejar de sentirnos todo el tiempo envidiados o criticados.

No se trata de ignorar el “ataque” y quedarnos con la impresión de injusticia y desafío, se trata mas bien de reaccionar de forma que la cuestión juegue a nuestro favor, es decir no reaccionar de inmediato al mismo nivel que la critica, si no racionalizar nuestra respuesta para optimizar los resultados.

Cierto que el primer impulso ante un “ataque” siempre es defenderse con palabras mas hirientes y mas fuertes o con hechos mas duros y arrogantes, lo cual nos lleva inevitablemente a un conflicto mayor.

Lo ideal seria responder de forma empatica y con sentido del humor, eso desarma al “contrincante” y zanja la cuestión rápidamente sin tener que lamentar palabras o actos producto de un falso impulso de defensa.

Esto es particularmente útil en el trabajo, ya que no tenemos mas remedio que interactuar con personas que no elegiríamos como acompañantes.

En la medida que somos capaces de mantener la armonía y buenas intenciones estamos haciendo un espacio mejor para nosotros y los que nos rodean.

Y ¿cómo aplicamos esto en nuestro día a día? Sencillamente dejando de estar pendientes de los demás, dejando de interpretar las opiniones de los demás como algo que va directamente contra nosotros.

Deja de ver rivales en todas partes, si no estás pendiente de ellos, pronto se cansarán de estar pendientes de ti, es así de sencillo, no pierdas tu tiempo en gente que no te interesa.

No es necesario responder a todo lo que dicen de nosotros por ahí hay una frase que lo explica muy bien y a la que me acojo bastante a menudo

*“No hay mayor desprecio que no hacer aprecio”*

A partir de aquí gestiona tu reacción inteligentemente

Pilar

---

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [aixiespilar](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)