

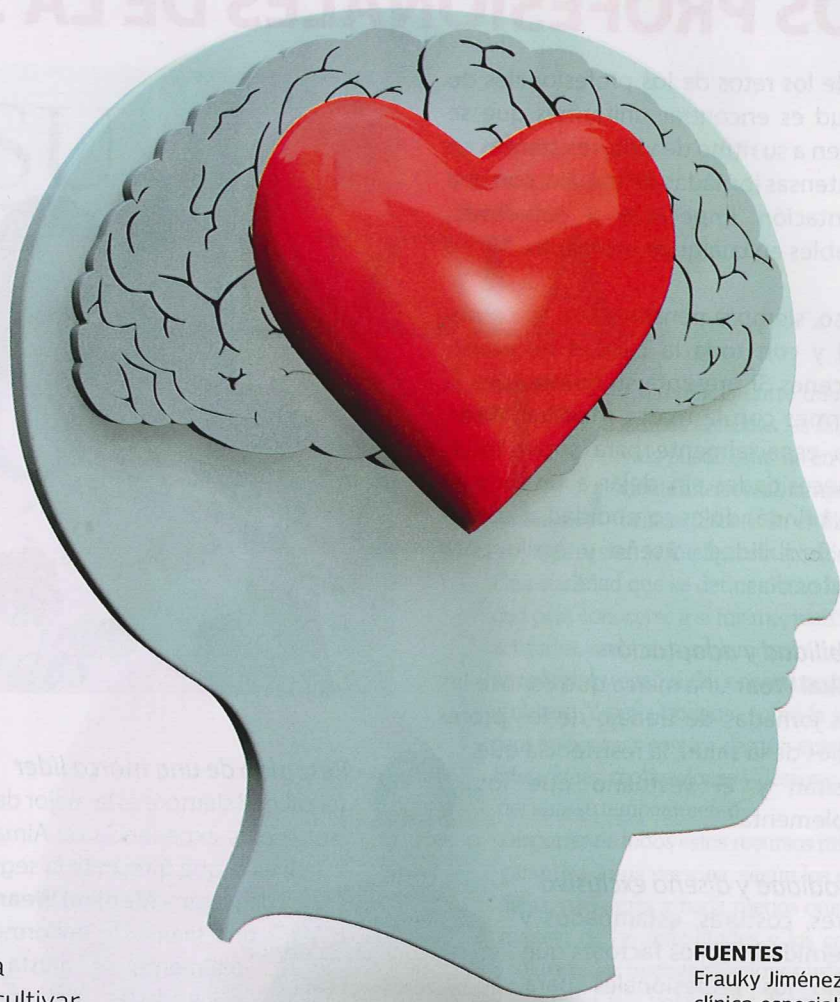
MENTE SANA

Y no es charlatanería. El poder de la inteligencia emocional ha sido más que fundamentado desde hace varias décadas por corrientes psicológicas como el humanismo, por Joseph Ledoux, en su libro 'El cerebro emocional' y por la teoría de la inteligencia múltiple de Howard Gardner, entre muchas otras.

Esto sin contar las terapias o estrategias de sanación, que proponen curar a través de las actitudes. La psicología transpersonal o intrapersonal, por ejemplo, se basa en volver a las raíces, enfrentar al paciente con su crianza, el entorno y la sociedad para que por voluntad propia se decida a cambiar su actitud ante la vida.

De hecho, esta condición de ser inteligente emocionalmente se considera tan importante, que la mayoría de las enfermedades del mundo moderno, como el estrés, el colon irritable, el asma, las cefaleas, las virosis e incluso el cáncer, se atribuyen a la falta de control de las emociones y, por lo tanto, su tratamiento necesariamente involucra su control.

Si usted quiere desarrollar cada vez más su inteligencia emocional y vivir mejor, los expertos le entregan a continuación un manual de las actitudes y comportamientos que debe reforzar.



FUENTES

Frauky Jiménez, psicóloga clínica especialista en terapia sexual y de pareja.
Mara Tamayo, psicóloga.

5 HABILIDADES CLAVES

De acuerdo con los preceptos de la inteligencia emocional, hay cinco cualidades que deberían cultivar las personas:

1 AUTOCONTROL

La persona que desarrolla esta habilidad aprende a conocer bien sus debilidades para así poder dominarlas. Autoregula sus emociones e impulsos, pero no los suprime, sino que los transforma para su propio bien. Aún en los momentos más difíciles, piensa con claridad y se mantiene imperturbable.

3 PERSEVERANCIA

Tiene qué ver con la tenacidad y la persistencia, con luchar por lo que se quiere a pesar de los obstáculos. Las personas inteligentes emocionalmente no se rinden cuando algo no funciona o fracasa, sino que buscan otras alternativas para lograrlo o solucionarlo.

2 AUTOMOTIVACIÓN

La persona que es inteligente emocionalmente siempre encuentra fuentes de inspiración o estímulos que le llenen de energía para que cualquier tarea que emprenda llegue a un feliz término.

4 ENTUSIASMO

Tiene relación con la pasión, el gusto, la fe, la alegría y el optimismo que se le pone a lo que uno hace. Esta es una garantía de éxito, porque impide caer en la apatía, la depresión o la desesperación.