

• Controla la alegría, amor, tristeza, miedo y la cólera

MUCHAS PERSONAS CARECEN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

• Se puede identificar y manejar los estados emocionales

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

La inteligencia emocional es la capacidad de identificar y manejar adecuadamente la alegría, amor, tristeza, miedo y la cólera, muy comunes en el ser humano.

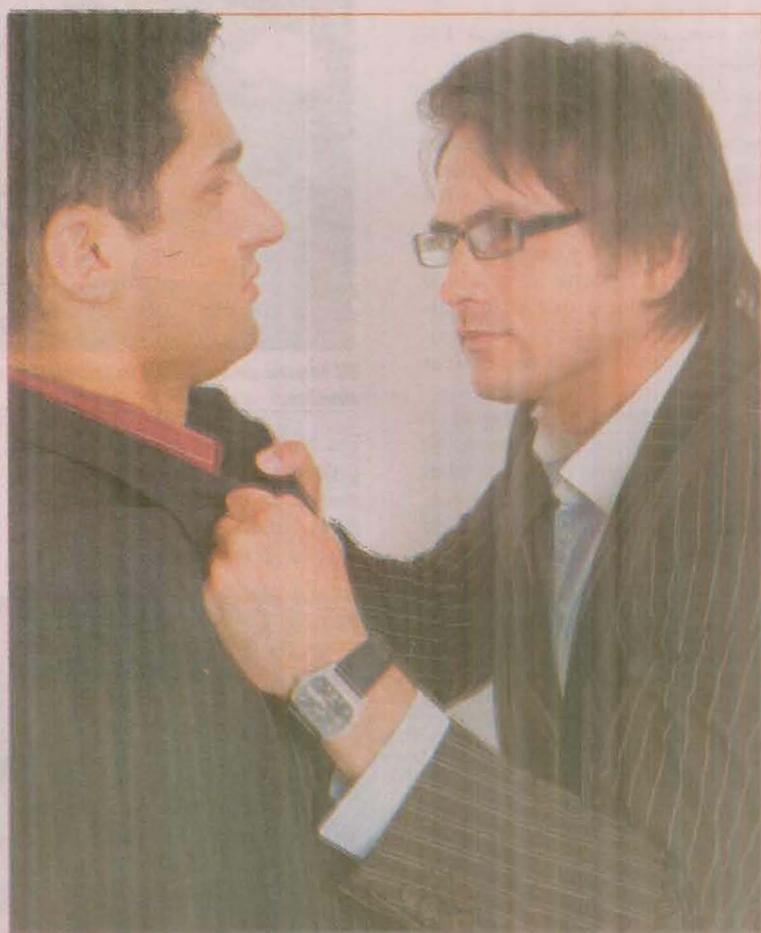
La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo y lo compartimos con todas aquellas especies que disponen de sistema nervioso, aunque sea muy rudimentario.

De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex.

El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.

“Todo ser humano crea su personalidad entre los 12 y 14 años y todo ese entorno que vive hace que sea seguro o inseguro y que sea capaz de dominar su inteligencia emocional”, aseguró la psicóloga Ysolina Uzcátegui Franco.

El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, aun-



La cólera es una de las emociones más difíciles de controlar por el ser humano, por lo que necesita ayuda para lograrlo.

que no gobierna la totalidad de la vida emocional porque, en estos asuntos, delega su cometido en el sistema límbico.

Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.

LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las características de la llamada inteligencia emocional son la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

MEDICIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los hombres que poseen una elevada inteligencia emocional suelen ser socialmente equilibrados, extrovertidos, alegres, poco predispuestos a

la timidez y a rumiar sus preocupaciones.

Demuestran estar dotados de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas, suelen adoptar responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida y son afables y cariñosos en sus relaciones.

Las mujeres emocionalmente inteligentes tienden a ser enérgicas y a expresar sus sentimientos sin ambages, tienen una visión positiva de sí mismas y para ellas la vida siempre tiene un sentido. Al igual que ocurre con los hombres, suelen ser abiertas y sociables, expresan sus sentimientos adecuadamente y soportan bien la tensión.

ENFRENTAR CAMBIOS

En esta época de grandes y constantes cambios en todas las esferas de la existencia, se exige estar preparados para enfrentarlos, debido a que estos cambios cada día son mayores, más rápidos, más violentos, mucho más traumáticos y más ligados a un ambiente de gran incertidumbre.

Recordando que, ante todo, los seres humanos tenemos necesidades y metas, las aceptemos o no racionalmente.

Una de las necesidades principales es el vacío personal de emociones, sentimientos y caricias que deben ser llenados, ya que esto determina y organiza todos los procesos mentales y comportamiento total direccionado con motivación al logro.