

Inteligencia emocional, un desafío cotidiano

Por: Vilma Perren. 02/03/2024

Desde hace algunos años se viene escribiendo y hablando muchísimo sobre el tema de la inteligencia emocional. Pues bien: ¿qué es realmente?, ¿cómo actuar en nuestra vida cotidiana con “inteligencia emocional”? ¿cómo desarrollarla?

Es indudable que para tener una vida emocional sana, es fundamental conectarnos con nuestras emociones, pero en verdad hemos aprendido muy poco sobre cómo reconocer, validar y encauzar las mismas.

Y esta tríada: reconocer, validar y encauzarlas, son pilares de la inteligencia emocional

Se nos ha enseñado que no debemos sentir ciertas emociones, que no “está bien” sentirlas, que son “malas”, y éste es un enorme obstáculo para desarrollar nuestra inteligencia emocional.

En verdad no hay “emociones malas”, lo malo es negarlas, reprimirlas o expresarlas sin reflexión mediante.

La tarea que nos plantea la inteligencia emocional es poder sentir enojo sin destruir, tristeza sin lastimarnos, envidia sin obstaculizar los logros ajenos, euforia sin avasallar, y así siguiendo...

Tarea que no podremos realizar si no reconocemos primero, validamos luego (o sea: sí estoy sintiendo lo que estoy sintiendo sin juzgarme por ello, sea ésta la emoción que sea), y luego las encauzamos (le brindamos un cauce para expresarlas o vivirlas) adecuadamente, sin violentar ni violentarnos.

Todas las emociones son válidas. Todas vienen a mostrarnos o enseñarnos algo. Todas nos permiten conocernos más a nosotros/as mismos/as.

Dejemos de tener miedo por sentir “emociones malas”, nos volveremos más auténticos/as, y al reconocerlas, podremos darle el cauce adecuado sin dañar ni dañarnos.

Lic. Vilma Perren es Psicóloga clínica – Logoterapeuta. Fundadora de GARVA (Grupo de Asistencia y Recuperación de Vínculos Adictivos)

Coordina grupos y talleres sobre la temática vincular y es autora del libro: La sanación viene de adentro

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Pressenza. JacksonDavid

Fecha de creación

2024/03/02