

Practica la Inteligencia Social

Revista Educar Bien, España – mayo de 2007

Perseverancia, empatía, motivación, autoconciencia, control de los sentimientos y habilidad social se traducen en un solo concepto: inteligencia social, la auténtica clave para determinar el estado de nuestras acciones en la vida diaria.

Al contrario de lo que nos han enseñado siempre, sobre todo a los hombres, no debemos reprimir los sentimientos, sino, muy al contrario, aprender a manifestarlos de forma inteligente. Ésta es la ciencia que nos enseña la inteligencia social; saber manifestar las emociones de manera que, con su manejo, podamos sobrevivir en un mundo cambiante. Cuando una persona siente una emoción, debe expresarla.

Somos seres que estamos continuamente sintiendo y experimentando sensaciones. Con nuestras emociones, liberamos dopamina y hacemos que nuestro rostro lo refleje; reprimirlas implica no permitir a nuestra mente liberar una valiosa información que nos daría una vida más plena y feliz. Está demostrado que las personas que practican la inteligencia social tienen más amigos y de mejor calidad, lo que supone, a la larga, más felicidad, con lo que se reduce el estrés y la depresión y se incrementa la autoestima. He aquí unos consejos sobre cómo potenciarla:

- **Conoce tus límites y con ellos tus emociones.** Saber hasta donde podemos llegar es una buena forma de empezar a moldear nuestras emociones.

- **Observa los de aquéllos que te rodean.** Intenta conocer a la gente. Las personas que nos rodean, en un círculo cercano, nos dan muchas pistas no sólo de sus sentimientos sino también de los nuestros propios.

- **Aprende a confabularte con los sentimientos ajenos.** Es bueno comprender los sufrimientos y sentir compasión por ellos, también alegrarse con las alegrías del otro. Compartir sensaciones y experiencias abre un amplio campo en nuestras relaciones sociales.

- **Aprende a escucharte y a escuchar.** No es fácil, pero es muy positivo. Tener conciencia de lo que nos ocurre ayudará a determinar el porqué de las cosas que nos pasan a nosotros y a los que nos rodean.

- **Exprésate con claridad.** Ahora que hemos aprendido a sentir y a escuchar es el momento de hablar. No es sólo experimentar nuevas sensaciones, también tenemos que aprender a decir lo que sentimos. Ello determinará también nuestra capacidad de reacción y de exposición.