

# 15 frases que nos ayudarán a ser emocionalmente inteligentes

Desde hace unos años venimos escuchando reiteradamente **la importancia de desarrollar nuestra [inteligencia emocional](#)**. Sin embargo, estamos tan saturados que al final solo sabemos que hay un montón de habilidades que tenemos que alcanzar pero no sabemos cómo llegar a ellas, si vamos por buen camino o si ya las hemos alcanzado.

Lo cierto es que el hecho de ser seres emocionales y además ser inteligentes puede parecer bastante complicado. No obstante, esto depende en gran medida de cómo nos planteemos nuestro entrenamiento.

Por eso, en este artículo os hemos querido plantear de una manera sencilla **la posibilidad de alcanzar parte de esta gran habilidad llevando a la práctica diaria el intento de comprender las siguientes 15 frases:**

***1. Cuando digo controlar las emociones, quiero decir las emociones realmente estresantes e incapacitantes. Sentir emociones es lo que hace a nuestra vida rica.- Daniel Goleman.***

Nuestras [emociones](#) conforman nuestro carácter, nuestra forma de ser y cómo nos perciben los demás.

***2. Todo aprendizaje tiene una base emocional.-Platón.***

No existe ni un solo momento en nuestro día a día en el que estemos libres de emociones, aunque no sepamos identificarlas. Todo lo que aprendemos en nuestra [vida](#) está en parte determinado por nuestro estado emocional de base y lo que se origina.

***3. Hay correlación cero entre coeficiente intelectual y empatía emocional. Están controlados por diferentes partes del cerebro.-Daniel Goleman.***

No hay relación directa entre lo que entendemos por [inteligencia académica](#) y la inteligencia emocional. Una persona puede ser sumamente inteligente y haber destacado en la escuela pero, sin embargo, no destacar en su vida.

**4. La confianza, como el arte, nunca proviene de tener todas las respuestas, sino de estar abierto a todas las preguntas-Earl Gray Stevens.**

Solo haciendo las mejores preguntas podremos obtener las mejores respuestas. Esto se determina en base a nuestra conciencia sobre lo que pensamos, decimos y hacemos de cara a los demás y a nosotros mismos.

**5. Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación-  
Proverbio árabe.**

Esta frase es una de las mejores definiciones de empatía que existen. Debemos de saber que la [empatía](#) es uno de los grandes pilares de la inteligencia emocional. Sentir como se sienten los demás y saber manejarlo es tan importante como el propio autoconocimiento.

**6. Las emociones son contagiosas. Todos lo conocemos por experiencia. Después de un buen café con un amigo, te sientes bien. Cuando te toca un recepcionista mal educado en una tienda, te vas sintiéndote mal.-Daniel Goleman.**

Podemos neutralizar nuestros sentidos pero no podemos ser capaces de escaparnos a nuestros sentimientos y emociones. Hagamos lo que hagamos nos sentiremos bien o mal en diferente grado, atendiendo a los distintos niveles de un mismo continuo de estado.

**7. El cerebro emocional responde a un evento más rápidamente que el cerebro pensante.-Daniel Goleman.**

Y eso es porque, como afirmó [Blaise Pascal](#), “el corazón tiene razones que la razón no entiende”

**8. No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta. -Vincent Van Gogh.**

Sentir y comprender el por qué, el cómo, el dónde, el cuándo y el qué podemos hacer es la única forma de dirigir nuestras vidas sin el perjuicio de que las emociones lo hagan por nosotros.



**9. Cuida tus propias emociones y nunca las subestimes.-Robert Henri.**

Las emociones son [potentes](#) armas de fuego que podemos utilizar a nuestro favor o contra nosotros.

**10. Sé consciente de que en este momento estás creando. Estás creando tu próximo momento basado en lo que sientes y piensas. Eso es lo que es real.- Doc Childre.**

Efectivamente, nuestra realidad presente se basa en cada segundo que pasa y se pasea ante nosotros conformando nuestro [futuro](#).

**11. Usa el dolor como una piedra en tu camino, no como una zona para acampar.-Alan Cohen.**

Vacía tu [interior](#) de ausencias presentes, recoge la piedra y llévala hasta la próxima estación para que sepa que eres capaz de avanzar observándola. Por decirlo de una forma, hasta una patada es capaz de empujarnos hacia adelante.

**12. Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo opuesto a la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza, es la intersección de ambas.- David Caruso.**

Lo cierto es que el corazón nos dice lo que es preciso hacer pero la razón nos avisa de lo que debemos evitar y nos ayuda a comprendernos. Que corazón y razón congenien es nuestra mayor aspiración.

**13. La diferencia esencial entre emociones y razón es que la emoción lleva a la acción mientras que la razón lleva a conclusiones.-Donald Calne.**

Sentir nos ayuda a ponernos en marcha mientras elaboramos cómo es mejor hacerlo. De ahí que conocernos profundamente en ambos aspectos favorece que seamos más eficaces a la hora de tomar decisiones y de dirigir nuestra vida.

**14. Como seres humanos, todos queremos ser felices y estar libres de la desgracia, todos hemos aprendido que la llave de la felicidad es la paz interna. Los mayores obstáculos para la paz interna son las emociones perturbadoras como el odio, apego, miedo y suspicacia, mientras que el amor y la compasión son las fuentes de la paz y la felicidad.-[Dalai Lama](#).**

Hay emociones [sanas](#) y emociones insanas, emociones que nos capacitan y emociones que nos incapacitan. Debemos de dar la bienvenida a la alegría, la tristeza, la sorpresa o el enfado mientras que debemos evitar la ira, la venganza, el odio o la depresión.

**15. La verdadera compasión no significa solo sentir el dolor de otra persona, sino estar motivado a eliminarlo.-Daniel Goleman.**

Nuestro corazón no da cabida a la opción de permitir que otros se sientan mal, en la medida de lo posible tenemos que intentar evitar todo el sufrimiento del que seamos conscientes.

*Imágenes cortesía de nuvolanevicata y Alta Oosthuizen*