

6 pasos de inteligencia emocional antes de explotar

La mayoría sabemos qué es lo que nos molesta y las situaciones que nos sacan de quicio, pero pocos enfrentamos esos episodios de enojo con eficacia.

<http://www.altonivel.com.mx/50986-6-pasos-de-inteligencia-emocional-antes-de-explotar.html>



▲ Todos necesitamos darnos un lapso de tiempo para respirar y analizar qué es lo que está pasando.

15-05-2015

[@altonivel](#)

Imprimir

POR: Marcela Hernández y Hernández, coach empresarial y de vida

“Cuenta hasta diez” es un sabio consejo para **controlar el enojo**, aunque en la vida real se parece más a la canción de Sabina: “Y nos dieron las diez y las once, las doce”... y nada funciona ¡BANG! estalla la bomba y después sólo quedan los restos de nuestras relaciones en miles de pedazos que nos hacen muy difícil la tarea de reconstrucción y sanación.

La mayoría de nosotros ya sabemos qué es lo que nos molesta; sabemos reconocer que tipo de situaciones nos sacan de quicio e incluso sabemos cómo reaccionamos ante éstas. Sin embargo, pocos son los que verdaderamente pueden enfrentar dichos **episodios de enojo** con eficacia.

¿Cuántas veces has perdido la batalla contra tus impulsos? Por mucho que te mentalices para hacerlo mejor, llega un momento en que la emoción es más fuerte que tú y terminas cediendo ante ésta, cayendo de nuevo en reacciones que dañan tus relaciones y terminan con tu tranquilidad.

Existe un método para afrontar con mayor **inteligencia emocional** un conflicto. Imagina que es un semáforo el cual te indicará qué acciones llevar a cabo en cada etapa:

LUZ ROJA: Alto total

1. Detente, cálmate y piensa antes de actuar

Todos necesitamos darnos un lapso de tiempo para respirar y analizar qué es lo que está pasando. Cederle el paso a la razón y detener el impulso que nos puede llevar a actuar de una forma que nos genere arrepentimientos futuros.

¿Qué sucedió? ¿Cuáles son los hechos y cuáles son mis juicios? ¿Quiénes están involucrados?

LUZ AMARILLA: Cuidado

2. Verbaliza el problema y detecta tus sentimientos

Mientras platicamos un problema, no sólo la otra persona nos escucha, también nosotros mismos escuchamos lo que decimos, y es posible que en ese proceso nos demos cuenta de aspectos que no teníamos claros.

Al verbalizar nuestros pensamientos, es probable que seamos más conscientes de lo que sentimos, pues mientras hablamos, las **emociones** se manifiestan en nuestro cuerpo. Es posible que experimentemos un nudo en la garganta; presión en el pecho; dolor de cabeza, etc.

¿Qué es lo que verdaderamente me molesta? ¿Qué sensaciones experimentas en tu cuerpo mientras lo verbalizas?

3. Plantea un objetivo positivo

Es verdad que algo me molesta y me hace sentir mal, pero en vez de quejarme y victimizarme, puedo aprovechar esta problemática para aprender y crecer.

Las emociones son grandes maestras que están ahí para mostrarnos algo que puede y debe **cambiar en nuestra vida**.

¿Qué te gustaría lograr o cambiar a partir de esta situación? ¿Qué mensaje querrá decirte esta emoción?

4. Define un plan de acción

Aquí es donde comienzas a ver posibles soluciones. No importa lo descabelladas que sean, piensa diversas opciones; juega e imagina qué **posibilidades** tienes para mejorar la situación. Un plan A, B, C, o los que sean necesarios.

5. Piensa en las consecuencias

Antes de emprender cualquier acción, analiza las posibles consecuencias de cada una de éstas. Lo ideal es que cualquier acción que decidas tomar, dé prioridad a salvaguardar la relación, siempre y cuando ésta no sea **destructiva o nociva** para ti.

¿Qué impacto tendrán mis acciones en mí mismo y en los demás? ¿Cuál de las opciones resulta más benéfica para todos? ¿Cuál es el costo-beneficio?

LUZ VERDE: ¡Adelante!

6. Pon en práctica el mejor plan

Para este momento quizá tu **emocionalidad** ya se estabilizó, probablemente ya ni siquiera estás molesto, sin embargo, ese no es pretexto para no hacerte cargo de la situación.

Aunque es más cómodo evitar una **confrontación**, lo más seguro es que si no tomas cartas en el asunto volverá a sucederte lo mismo. Es mejor que pongas remedio a tiempo y evitar que se convierta en un **patrón de conducta** o un vicio de tu relación.

Estos seis sencillos pasos son un seguro preventivo contra choques y accidentes. Es mejor llevarlo a cabo antes de que nuestras **relaciones** queden enterradas luego de nuestras explosiones e impulsos ante un enojo o conflicto.

La autora es coach ontológico, especializada en coaching de vida y empresarial. Directora de [Cae-el20](#), empresa de coaching y capacitación. Puedes seguirla en Twitter en su cuenta [@March_coach](#).