

# Las 12 características de una persona emocionalmente inteligente

<http://www.moverlossentimientos.com/index.php/blog/item/56-12-caracteristicas-persona-emocionalmente-inteligente>

**En la vida cotidiana, muchas personas tratan de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo.**

Para poder desenvolvernó con éxito en la sociedad actual no es suficiente con un elevado cociente intelectual, el éxito en la vida ya no depende exclusivamente de los conocimientos intelectuales. Es necesario tener otras habilidades que también se pueden aprender.

La inteligencia emocional recoge todos aquellos contenidos pertenecientes al mundo de las emociones y de los sentimientos, distintos a los cognoscitivos, que permiten al ser humano desarrollarse como persona e integrarse satisfactoriamente en la sociedad en que vivimos.

Pero, ¿cuáles serían las características de una persona emocionalmente inteligente? :

1. **Actitud positiva:** resalta los puntos positivos sobre los negativos; da más importancia a los aciertos que a los fallos, tienen más valor las aptitudes positivas que las carencias, es más importante el trabajo realizado que el resultado obtenido.

2. **Es capaz de reconocer sus propias emociones y sentimientos.**

3. **Puede verbalizar sus emociones y sentimientos.** Tanto los considerados positivos como los considerados negativos necesitan ser encauzados y dirigidos de alguna forma para poder expresarlos. La persona emocionalmente inteligente reconoce el medio más adecuado y el momento propicio.

4. **Sabe manejar sus sentimientos y emociones:** es capaz de lograr el equilibrio entre la exteriorización de las emociones y el dominio de las mismas. Sabe ser paciente y puede aceptar la frustración, siendo capaz de retrasar las recompensas.

5. **Es empática:** puede ponerse sin dificultad en la piel del otro, percibe las emociones y sentimientos de los demás aunque no estén expresadas verbalmente sino mediante una comunicación no verbal.

**6. Tiene la capacidad de adoptar las decisiones correctas:** la forma en que se lleva a cabo la toma de decisiones conjuga aspectos tanto emocionales como racionales. Los aspectos emocionales dificultan en muchas ocasiones el poder tomar la decisión idónea. Es fundamental ser consciente de los aspectos emocionales presentes en cada toma de decisiones, para que éstas sean las adecuadas.

**7. Está motivada, ilusionada y tiene interés por todo aquello que hace:** todo lo contrario a la apatía, a la indiferencia, al tedio y a la desidia. Se motiva e ilusiona cuando tiene delante un buen proyecto y es capaz de interesarse y preocuparse por todo aquello que le rodea.

**8. Adecuado nivel de autoestima:** sentimientos positivos hacia sí misma y seguridad en su capacidad para afrontar los nuevos desafíos que le proponga el destino.

**9. Sabe dar y recibir.**

**10. Presenta unos valores positivos que dan sentido a su vida.**

**11. Puede afrontar con seguridad y es capaz de vencer a las adversidades y frustraciones** con que se encuentre en su camino aunque hayan sido negativas.

**12. Tiene la capacidad de complementar polos opuestos:** lo cognitivo y lo emocional, la soledad y la compañía, la tolerancia y la exigencia, los derechos y los deberes.

Tal y como decía al principio, **estas habilidades se pueden entrenar, ejercitar y mejorar, pero la inteligencia emocional no mejora de la noche a la mañana. Desarrollar nuestra inteligencia emocional es, de hecho, un viaje que dura toda la vida.**

*"Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes. Siembras la semilla, la abonas y te ocupas de regarla constantemente. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas estériles. Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de sólo seis semanas, la planta de bambú crece ... ¡más de treinta metros!*

*- ¿Tarda sólo seis semanas en crecer?*

*- ¡No! La verdad es que se toma siete años para crecer y seis semanas para desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú genera un complejo sistema de raíces que le permiten sostener el crecimiento que vendrá después.*

*En la vida cotidiana, muchas personas tratan de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo. Quizá por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados a corto plazo, abandonan súbitamente justo*

*cuando ya estaban a punto de conquistar la meta. Es tarea difícil convencer al impaciente de que sólo llegan al éxito aquellos que luchan en forma perseverante y saben esperar el momento adecuado." Cuento zen*

Ninguna herramienta surte efecto por obra de la magia o la casualidad, sino que requiere de voluntad para ser utilizada, integrada, y finalmente servir de manera práctica y real en el día a día.

Hemos creado "[Mover los Sentimientos](#)" con la esperanza de que resulte **una herramienta práctica y útil**, ayudándonos a **evaluar nuestro estado emocional en todo momento y a reconocer qué hay detrás de cada emoción aflictiva**. Ayudándonos a **gestionar la capacidad de automotivarnos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, 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**.

Pero es ese trabajo interior, hecho con honestidad, el que nos proporciona fuerza para seguir adelante hacia nuestros objetivos con entusiasmo y motivación.

["Mover los Sentimientos"](#) no pretende tampoco sustituir a las técnicas de relajación y meditación, sino que junto a estas, es una herramienta de gran ayuda.

**Por favor**, si te ha gustado este artículo, ayúdame a difundirlo **compartiéndolo en tus redes sociales** y **suscríbete a este blog para no perderte los próximos artículos**.