

# Periodismo Deportivo III

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

El concepto de inteligencia emocional fue creado en 1990. Es un término muy joven y a todos nos afecta, porque tiene que ver con la capacidad de como desarrollar y transitar nuestras emociones. Saber potenciar el transitar de la emoción, y para eso hay que conocerla y trabajar sobre ella. No es lo mismo tener bronca, que tener tristeza que nostalgia. Cada una de las emociones tiene sus matices. Existen emociones básicas, puras (alegría, bronca, tristeza, etc) y también hay mixtas, donde se mezclan unas con otras. Por ejemplo, la melancolía y la nostalgia, son una mezcla de alegría con tristeza.

Para desarrollar la inteligencia emocional, primero hay que tener autoestima. Si no te quieres a vos mismo, nunca vas a reconocer tus emociones, trabajarlas y potenciarlas. Ejemplo, cuando estas enojado, tenes que saber que el que se enoja pierde.

HAY que sacarle los juicios a las emociones, son emociones y hay que habitarlas. No hay una emoción buena y una mala. Por algo te están pasando. HAY que tratar de ser positivo, de verle a la emoción la parte funcional. Preguntarse ¿para que sirve la bronca?, puede ser por ejemplo para ponerle los puntos a alguien que te está molestando. Para que sirve la tristeza? para aceptar que por ejemplo tuiste una pérdida de algo que te importaba. Y la alegría? para darme cuenta que eso me importa, que me produce bienestar y para saber que lo tengo que repetir cuantas veces sea necesario.

Para poder desarrollar toda esta inteligencia emocional, y poder

implementarla en la convivencia en sociedad, hay que saber utilizar LA EMPATIA, que es la capacidad de entender los sentimientos del otro. No minimizar las emociones del otro, cada uno tiene las suyas y las transita a su manera. Es vital reconocer nuestros propios sentimientos, ser capaz de mostrar tanto sentimientos positivos como negativos. Es muy importante. Hay gente que es muy buena para demostrar las alegrías, y no demuestran las tristezas. Eso es porque piensa que la tristeza tiene mala prensa, es algo malo, y tienen el prejuicio a la hora de demostrarlo. Tenemos la errónea mirada, de que si nosotros ninguneamos las emociones negativas, luego van a ocurrir menos. De la misma forma, de que llamamos a la abundancia, tratamos de no llamar a las cosas que queremos que no aparezcan en nuestra vida.

HAY que reconocerse, conocerse a uno mismo, ya partir de ahí empezar a construir una nueva forma de pensar, una nueva coherencia, como llaman los psicólogos. Ser capaz de controlar las emociones, superar las dificultades, superar las frustraciones, y el punto clave de encontrar el equilibrio entre la inteligencia y la tolerancia. Vos solo sabés cual es tu límite para exigirte, vos solo sabés si trabajaste a un 100% o no lo hiciste. Por lo tanto la exigencia es un juicio de valores, algo que se aprende, algo que ocurre en tu estructura de pensamiento.

Como mecanismo, se puede plantear un esquema para conocer como operan las emociones. Cuando ocurre una emoción, siempre hay que reconocer que algo pasa para que surja, existe una situación detonante, esa es la raíz y hay que lograr de identificarla. Luego, hay que ver que es lo que pienso sobre eso, que me digo a mi mismo en ese momento, lo que generará automáticamente un pensamiento, que luego, casi inevitablemente, disparará una emoción. Finalmente hay que ver como se actúa acorde a lo que provocó la emoción.