

Guía básica IEGestem, Inteligencia Emocional

Guía básica IEGestem, Inteligencia Emocional



Guía básica IEGestem, es un pequeño manual de ayuda, en él aprenderás como puedes gestionar tus emociones, algo que, sin duda, preocupa a gran parte de la población.

Cuando consigas encontrarte a tí mismo vas a tener una mejor calidad de vida, si además, eres capaz de ponerte en el lado de las otras personas, vas a obtener un gran **crecimiento personal**.

Dentro de la línea en la que enfoco mis posts sobre **coaching** y **desarrollo personal** siempre te voy a decir lo mismo:

El cambio está dentro de tí mismo, no sirve de nada lo que te diga nadie, si no estás dispuesto a comprobarlo

Mucho se habla de **inteligencia emocional** en nuestros días, no es un conocimiento que nos insistieran mucho en el colegio y, en mi opinión, deberían de hacerlo con más asiduidad.

De hecho, hay otras materias que, probablemente, nunca nos vayan a servir para casi nada.

Guía básica IEGestem, ¿que es y como puedo utilizarla?

La definición de la **inteligencia emocional** que nos propone la [wikipedia](#) es un poco técnica y mis posts son cercanos y en palabras comprensibles para todo el mundo.

Así es que te la voy a definir como el conjunto de habilidades para gestionar, tanto tus emociones, como tu percepción de las de los demás.

Por eso es importante que tomes conciencia de las pistas que te voy a proponer en la **Guía básica IEGestem**.

Se trata de conseguir encontrarte mejor contigo mismo, para empezar, tienes que [tratarte bien](#).

Esto te permitirá poder de ayudar a la gente y a comprender que la vida no se termina cuando te enfrentas a problemas emocionales.

[Ayudar a los demás te proporcionará satisfacción, una de las cosas claves, cada acción tiene una reacción #coaching #guiaIEGestem #motivacion #proyectosocialbytes #desarrollopersonal Clic para tuitear](#)

¿Qué es la Guía básica IEGestem?

La **Guía básica IEGestem**, es mi sistema para gestionar correctamente las emociones, está estructurado de forma que puedes encontrar muchas respuestas que te ayudarán.



Basicamente consiste en leer y practicar con algunos de los consejos de mis posts.

No necesitas leerlos en ningún orden, solo tienes que tener claro que deseas hacerlo.

Si estás pensando que esto es una pseudociencia... mejor no sigas leyendo.

He hecho una pequeña selección que te dará una idea sobre diversas cuestiones a trabajar:

- [Confianza en uno mismo](#), uno de mis primeros posts. *Autoanálisis y Motivación*
- PNL, tengo dos posts que te cuentan un poco de esta [técnica](#), y este [otro](#). *Autoanálisis y Empatía y Habilidades Sociales*
- [Miedos](#), uno de los más importantes, acostúmbrate a controlarlos. *Autoanálisis y Motivación*
- En busca de tu elemento, haz lo que hagas, [haz lo que te haga feliz](#). *Autoanálisis y Motivación más Habilidades Sociales*
- [Mindfulness](#), una técnica que debes probar, te ayudará de una manera sencilla a enfocarte en lo que realmente importa.

Nos encontramos todos los días con gente que publica sobre este tema, los más críticos hablan de *gurus* que no te llevan a ninguna parte, excepto a vaciarte la cartera.

Sabemos que juzgar y criticar es sencillo, cuando hay que construir ya nos complicamos un poco.

No es mi cometido ponerme a debatir sobre este tema, pero el objetivo de mi post es montar un sistema para que puedas entender la necesidad de esta materia en tu vida.

Sobre todo, aportando mi experiencia de haberlo probado.

[Si tu vida quieres disfrutar, busca en tu interior, encontrarás tu bienestar #coaching #motivacion #desarrollopersonal #guiaIEGestem #proyectosocialbytes Clic para tuitear](#)

Si te aplicas con la lectura de los artículos que te he mencionado, comprenderás muchas cosas y, tal vez llegue a ayudarte, con lo cual me consideraría satisfecho.

Inteligencia emocional, ¿porqué la necesitas?



este título.

Si has leído la definición que nos da la wiki ya sabrás que el término **inteligencia emocional** tiene su comienzo en 1985 gracias a una tesis doctoral de *Wayne Payne*, diez años después el psicólogo y profesor [Daniel Goleman](#) escribe su libro con

Este hombre se ha convertido, con el paso del tiempo, en un especialista sobre el tema y aún hoy seguimos debatiendo sobre

ello.

Además de necesitar estar en constante aprendizaje durante la vida, en todas las profesiones, esto es una evidencia, dada la globalización y los mercados.

Es absolutamente necesario ser profesional en lo que hagas.

Otra cuestión también es ser apasionado, de ahí que recomiendo la lectura de la búsqueda de tu elemento, en el apartado anterior.

Conviértete en profesional de lo que te gusta, y nunca tendrás que volver a trabajar

En cualquier trabajo al que te dediques, va a ser bien recibido el conocimiento de la **Inteligencia emocional**, porque aquel que empatiza y es capaz de transmitir energía y motivación al resto de compañeros, es apreciado, sobre todo en el [trabajo en equipo](#).

Inteligencia emocional, sus componentes

Principalmente, según escribe el *doctor Goleman*, está compuesta de varias áreas, a saber:

- **Autoanálisis**, es la capacidad de gestionar las cosas que nos ocurren todos los días, con una correcta comprensión de estas, podremos realizar cosas que habitualmente estarían fuera de nuestro alcance.
- **Motivación**, para conseguir un correcto enfoque positivo de las cosas, no vamos a perder tiempo en algo que no tiene remedio, vamos a emplearnos a fondo en aquello que nos hace bien.
- **Empatía**, aquí entra la otra cuestión, somos capaces de comunicarnos con los demás a través de entender lo que nos dicen, nos ponemos en su lugar, siempre que podamos.
- **Habilidades sociales**, tanto a nivel de comunicación como

de saber entender como nos afectan las emociones.

Inteligencia emocional, se puede entrenar su conocimiento

El aprendizaje es posible y nos llevará a un desarrollo y crecimiento personal que no hubiera estado a nuestro alcance si no lo hubiéramos probado.

Por tanto, al poderse entrenar, estaremos viendo resultados en breve que nos motivarán a continuar por ese camino.



Conócete a tí mismo – Sócrates

Es el principio, una vez que aprendemos a controlar las emociones vamos a ver resultados.

Esto hará que trabajemos con más ganas, ¿recuerdas lo que te escribía antes?.

Si somos capaces de encontrar nuestra afición, algo que nos gusta hacer, entonces ya no será trabajo, ahora estaremos haciendo a nuestro cerebro feliz sin apenas darnos cuenta.

[No prometas cuando estás feliz, no tomes decisiones cuando estás enfadado #coaching #marcapersonal #desarrollopersonal #guiaIEGestem #proyectosocialbytes Clic para tuitear](#)

Todas estas cosas que te cuento son imposibles de lograr si no tomas conciencia.

Tu voluntad por hacerlo es el comienzo, la perseverancia tu arma, al final obtendrás resultados.

Conclusiones

Muchas veces he escrito que pruebes las cosas que te cuento, no a todo el mundo está dispuesto, lo que es seguro es que no te harán mal.

Soy insistente en estos aspectos porque la gente tiene una serie de creencias incrustadas en su mente y las convierte en escépticas por naturaleza.

Hay muchas cosas que te pueden ayudar pero nada lo hará tanto como tu propia interpretación sobre un determinado tema

Aunque la situación contraria también se puede dar, es decir, avanzarás a pasos agigantados, cuando determines el porque de tus creencias.

Seremos capaces de evaluar todas estas cosas cuando enfoquemos un determinado problema desde ambos puntos de vista y de eso se trata.

*La **Guía básica IEGestem**, es mi sistema para gestionar correctamente las emociones, pero esto no significa que a todo el mundo le funcione, no puedo saber como cada cual enfoca el tema, lo ideal sería charlar y conocernos, tampoco se trata de una terapia pero si de utilizar mucho el sentido común.*

Si te gusta lo que hago y deseas saber más, considera [invitarme a un café](#), podemos charlar un rato. Si me invitas, entiendo que estás interesado y te enviaré el enlace a la **Guía básica IEGestem**, como regalo.

Gracias a [Pixabay](#), por las imágenes.

Los comentarios me ayudan a mejorar.