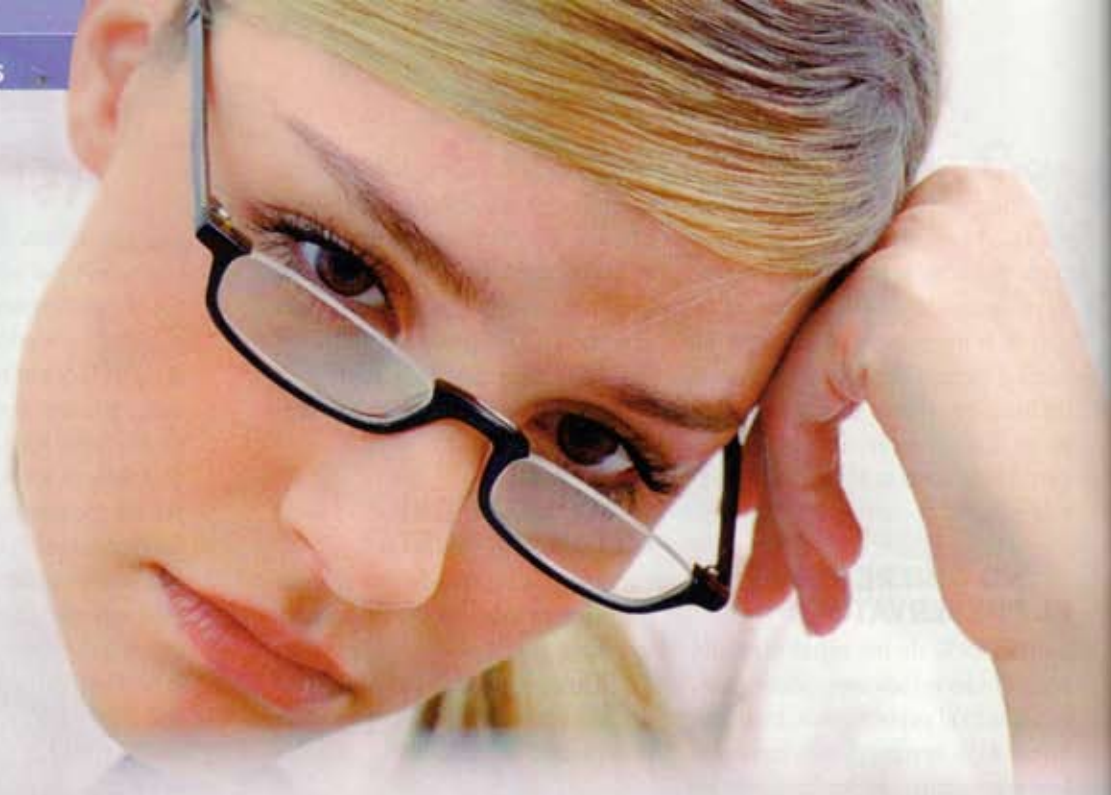


Las emociones son una constante en nuestra vida. Están siempre presentes: en nuestra relación de pareja, en el trabajo... ¿Sabes gestionarlas?



# Aprende a controlar tus impulsos

Prácticas de inteligencia emocional

**E**l célebre experto en inteligencia emocional Daniel Goleman explica que la vida moderna es la crónica de la rabia y la desesperación, como producto de la profunda soledad y vacío moral en los que vive el ser humano hoy. De ahí que, a finales de la década de 1990, surgiera una disciplina: la inteligencia emocional. Miquel Bonet, profesor de esta ma-

teria en la Universidad de Barcelona, la define como «la capacidad del ser humano de manejar sus propias emociones como un camino hacia la felicidad». Según Bonet, además: «las personas que trabajan su inteligencia emocional tienen más capacidad para entender las cosas y a los demás, se defienden mejor frente a la soledad». La buena noticia es que la inteligencia emocional se aprende.

## Conócete a ti misma

El primer paso de este aprendizaje es el autoconocimiento. Sólo cuando conocemos nuestros miedos, nuestros deseos, nuestros recursos y nuestras limitaciones somos capaces de gestionar correctamente lo que sentimos para, posteriormente, comprender las emociones de los demás y establecer una relación adecuada con ellos. El autoconocimiento se fundamenta asimismo en la confianza y la automotivación. Miquel Bonet resalta la importancia de la educación en esta disciplina: «el niño debe aprender a analizar, a deducir y a reflexionar, educándole con preguntas, nunca con respuestas». Y resalta la importancia de los valores: «estamos criando niños que desconocen los valores, sólo tienen que levantar la mano para obtener cosas, en un mundo absolutamente hedonista. Ello les impide pensar y emocionalmente se crea a seres

## LO QUE TIENES ¿ES HAMBRE O ANSIEDAD?

La psicóloga Victoria Cadarso, directora del Instituto de Terapias Integrales, de Madrid ([www.itiee.org](http://www.itiee.org)) ha creado un método de adelgazamiento que enfoca la inteligencia emocional hacia la alimentación. El problema es que a veces comemos por razones diferentes al hambre: para mitigar la ansiedad, para tapan el vacío de la soledad, por aburrimiento...

La solución es escuchar el propio cuerpo, que significa estar atento a cómo le caen los distintos alimentos al organismo, discernir entre si estamos comiendo por hambre o desde la rabia o la ansiedad. La dieta inteligente es la mediterránea. La menos recomendable es la formada por comidas prefabricadas, que estresan el organismo.

muy vulnerables, nada preparados para asumir fracasos, absolutamente egoístas e incapaces de compartir y mucho menos de ponerse en el lugar del otro».

### Saber relacionarnos

Para que cualquier tipo de relación funcione ha de basarse en el respeto mutuo, la comunicación y la libertad. Y si se trata de relaciones afectivas como la pareja o la amistad, el amor, la honestidad y la igualdad entre sus miembros son factores fundamentales. Es importantísimo que cada miembro de la pareja mantenga su individualidad, que se potencie el sentido del humor y que se cuide la comunicación verbal y no verbal.

El mundo de la amistad, para el profesor Bonet «constituye el bien más sublime en una relación humana, el cual supera el propio amor de pareja, porque está desprovista de intereses» (los cónyuges son en el fondo socios de la empresa que conforma la familia). «El amigo nos ayuda a automotivarnos y a saber más de nosotros mismos».

### En el trabajo

Numerosos estudios reflejan una conexión entre la capacidad de autogestión emocional en la empresa y los resultados económicos. Tanto los empleados de una empresa como los jefes deben procurar dejarse conocer como personas, facilitar la comunicación para tratar los problemas y saber escuchar. Además, es importante compartir conocimientos y, si se tienen responsabilidades, intentar ser un referente para los subordinados, puesto que a los líderes se les sigue por afinidad, no por jerarquía.

Para saber más



■ Eckhart Tolle: «EL PODER DEL AHORA» (GAIA EDICIONES, 15 €). Es un libro sobre la esencia del ser, a la que se llega a través del sentir y del manejo de las emociones.



■ Daniel Goleman: «LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL» (ED. KAIRÓS, 18 €). Después de «Inteligencia emocional», que es un libro más teórico, éste es un manual práctico para aplicar en todos los campos de la vida.

✓ Los inteligentes emocionalmente son más capaces de aprender a vivir felices, ya que ser feliz no es más que desear menos cosas y asumir los fracasos.

notas de bienestar

## Desde el Tíbet

### Enseñanzas para sentirse bien

Las situaciones de estrés o sobrecarga emocional se pueden gestionar favorablemente si sabemos entrenar nuestro cuerpo y mente. Para averiguar cómo hacerlo, puedes acudir a los cursos y conferencias sobre la naturaleza de la mente que Lama Lobsang impartirá del 23 de febrero al 6 de marzo, en Barcelona.

### Cuerpo y mente, inseparables

Las enseñanzas de este maestro tibetano, el cual visita nuestro país por tercer año consecutivo, se basan en la filosofía budista y la medicina tradicional tibetana, pero lejos de quedarse en el mero plano espiritual y emocional, sus técnicas y ejercicios son sencillos y totalmente aplicables a la vida moderna y occidental. Así, en su programa previsto, además de introducirnos en técnicas de armonización física y corporal, también nos descubrirá, por ejemplo, cómo nos puede beneficiar la meditación en el trabajo o en nuestras relaciones de pareja. Puedes consultar los lugares, fechas y horarios de los cursos (80 €) y conferencias (10 €) en: [www.lamalobsang.org](http://www.lamalobsang.org)

Médico, psicólogo y astrólogo de formación, a sus 31 años, Tulu Lama Lobsang es fundador y director del Centro Nangten Menlang de medicina tradicional tibetana en Manali, India.



### «DESAYUNOS» ESPIRITUALES

Una buena nutrición espiritual y emocional es tan importante como tomar un desayuno saludable y equilibrado. Ese es el planteamiento del autor de este libro, quien nos ofrece leer cada día antes de salir de casa, por orden o al azar, uno de los 365 pensamientos que aparecen en sus páginas, y reflexionar sobre su contenido. «Palabras para cada amanecer», de Hugh Prather. (RBA Integral, 15 €).



### AVENTURA CON MENSAJE

Acompañando al protagonista en su búsqueda a través de las selvas de Perú, el telespectador irá descubriendo una serie de revelaciones que le harán percibir el universo y su propia evolución personal de otra forma. A partir del 14 de febrero, hallarás a la venta en DVD «Las nueve revelaciones» (19,95 €), la película basada en el best-seller de James Redfield. Si el tema de la reencarnación te produce curiosidad, no dejes de verla.

