

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Houses of Light Church • Abril 25-26, 2020 • Pastor Netz Gómez

I. INTRODUCCIÓN

- A. En estos tiempos, uno de los aspectos que más está siendo sometido a prueba es nuestro carácter y nuestra habilidad para relacionarnos con los demás y para reaccionar adecuadamente. El Christian Post reportó esta semana: *"La nueva pandemia de coronavirus ha provocado un aumento en las prescripciones de depresión, ansiedad e insomnio en una inminente pandemia de salud mental que podría explotar en Estados Unidos... Esta es la mayor amenaza para nuestra salud mental... Una mezcla de miedo, inseguridad y cuarentena",* dijeron. *"Estamos muy preocupados por un aumento en el suicidio, la depresión, el estrés y el alcoholismo... Los estadounidenses se han vuelto cada vez más ansiosos al ver que esta pandemia global arruina sus vidas en muy poco tiempo."*
- B. Esta es la situación y como pueblo del Señor enfrentamos también las mismas emociones que están afectando nuestras relaciones en el hogar. Hay un término que empezó a utilizarse en los años 60's conocido como Inteligencia Emocional (EQ) **el cual es la habilidad para percibir, controlar, evaluar y expresar las emociones. Este factor mide la habilidad del individuo para manejar y analizar sus respuestas emocionales así como las respuestas emocionales de otros.**

II. ALGUIEN SIEMPRE TIRA LA LECHE.

- A. Muchos padres y madres tienen una buena intención de mejorar sus relaciones ahora que tienen más tiempo juntos pero cuando los accidentes, las torpezas y las interacciones ocurren en la mesa del comedor a diario pierden el control y lo que se esperaba que fuera una bonita convivencia se convierte en un conflicto malhumorado o simplemente seguir en la evasión.
- B. **Nuestra habilidad para entender y manejar nuestras emociones adecuadamente para aliviar el estrés, comunicar efectivamente, mostrar empatía hacia los demás y bajar la tensión en el conflicto, es lo que se conoce como Inteligencia Emocional y nos permite reconocer y entender lo que los demás están experimentando emocionalmente y mejorar nuestras relaciones.** Incluso las conversaciones difíciles fluyen de la inteligencia emocional de formas que preparan un proceso para construir y sostener relaciones sanas que son la clave para tener éxito en la vida.
- C. Para poder fortalecer tu inteligencia emocional vamos a examinar las partes que la comprenden: **Las habilidades sociales, la determinación, la empatía, la conciencia de sí mismo y la autorregulación.** Quisiera hacer un poco de énfasis en las últimas tres.

III. HABILIDADES SOCIALES

- A. Un rasgo de la inteligencia emocional es el sentirse cómodo alrededor de otros, aun los que son difíciles de tolerar. **Se trata de ser accesible y de no**

intimidar a los demás; no ignorar a las personas mas bien las reconocerlas. Las habilidades sociales son necesarias para llevarnos bien con los demás y para crear y mantener relaciones satisfactorias . **Se trata de interactuar y comunicarnos efectivamente con otras personas verbalmente** (la forma en la que la hablamos a los demás) **y no verbalmente** (nuestro lenguaje corporal).

- B. **Si estas cualidades no se tienen, pueden ser aprendidas, practicadas y mejoradas.** Tú puedes comportarte con confianza cuando estas entre la gente aun si no te sientes cómodo. Te recomiendo que muestres interés en escuchar lo que los otros te están diciendo. El ofrecer cumplidos generosamente es una forma de fomentar la conversación.

IV. DETERMINACIÓN

- A. **Muchas personas dependen de su entorno para sentirse motivadas pero los que desarrollan inteligencia emocional pueden encontrar formas de auto-motivarse; de tal forma que toman responsabilidad de enfocar su energía y su pasión en determinada meta.** Ellos entienden que las conductas más efectivas vienen de adentro hacia afuera. **Cuando hay dificultades tenemos una tendencia a retraernos de la situación pero cuando cultivas inteligencia emocional puedes motivarte para buscar resolver el conflicto aun cuando sea algo incómodo o difícil.**
- B. **Este punto es muy importante porque la desesperanza puede ser aplastante. • Si te encuentras sin dinero y piensas que no hay nada que hacer puedes llegar a pensar que no hay salida y sin un sentido sano de determinación te puede parecer imposible levantarte sobre las circunstancias.** Por la gracia de Dios vamos a salir mejor de todo esto.
- C. **Las personas determinadas saben quienes son y cuando alguien las quiere provocar no pierden de vista su identidad; se preguntan: ¿cuál es la mejor respuesta que me ayudará a resolver las cosas bien?** Si alguien les quiere provocar a una respuesta emocional, pueden identificar cómo su reacción puede ayudarles a avanzar en una dirección positiva.
- D. **Cuando aprendemos a vencer dificultades crece este sentido de determinación pero para lograr esto debemos ponernos metas alcanzables hasta que logremos metas mayores.** Debemos aprender a ver las dificultades como oportunidades para crecer y no como una pared que no tiene salida. Busca siempre hacer algo que te desafíe para que no te acostumbres a la comodidad de tu estancamiento.
- E. Toma la determinación de edificar a otros; de animarlos aun si no te sientes tan bien.

V. EMPATÍA

- A. **La empatía es buscar entender y conectarse con alguien en el lugar que se encuentra. Las personas con inteligencia emocional entienden que todos tenemos perspectivas diferentes, procesos de pensamiento diferentes y diferentes formas de ver la vida y dan oportunidad para que eso se exprese. • No están aferrados a la creencia de que su forma de hacer las**

cosas es la única. Muchas veces cuando nos sentimos provocados u ofendidos respondemos inadecuadamente porque inconscientemente pensamos que nuestra forma de pensar es la única que debe prevalecer.

- B. La gente con una inteligencia emocional da espacio para que la realidad de las perspectivas diversas se expresen, y valoran la diversidad. • Son capaces de tomar en cuenta esa información cuando sienten que algo los esta provocando, lo cual desactiva sus reacciones y propicia el crecimiento personal. Requiere esfuerzo y energía dar lugar a puntos de vista diferentes buscando entendimiento.
- C. En el corazón de la empatía se encuentra el escuchar. Si tomas tiempo para sentarte con las personas y preguntarles acerca de su historia descubrirás que se incrementa tu habilidad para mostrar empatía. Ten en mente que no estas tratando de evaluar su historia o criticar a la persona. **Sólo estas tratando de entender, su forma de ser y de establecer una conexión, y desde ese lugar, las relaciones pueden crecer y progresar.**
- D. **El escuchar activamente implica captar bien lo que te dijeron;** lo cual es la clave aun para tener las conversaciones difíciles y tratar los asuntos que no se han resuelto y juega un papel vital en las relaciones sanas.

VI. CONCIENCIA DE SÍ MISMO

- A. **¿Estas apercibido de tus fortalezas y debilidades? ¿Sabes el impacto que tienes en otros? y ¿puedes mejorar la forma en la que los impactas?** Las personas que cultivan inteligencia emocional **son conscientes de quienes son y del efecto que tienen en otros.** Este aspecto es la clave para la habilidad de la persona para liderar y sostener relaciones sanas.
- B. **Muchos de nosotros no estamos conscientes de cómo procesar la ira o las heridas de formas sanas.** La llenura del Espíritu Santo junto con la consejería y la mentoría nos permiten aprender a **relacionarnos mejor con nuestras propias emociones para manejar mejor nuestro corazón, procesar el dolor y la ira, y así poder conectarnos mejor con las emociones de los demás.**
- C. **La mejor forma de crecer para tener mas consciencia de nosotros mismos es estar abiertos a la retroalimentación, ya sea de un mentor experimentado o de los que nos rodean.** • Si quieres fortalecer tu consciencia de ti mismo debes recibir los comentarios o aun la crítica de otros. **La clave es recordar que no se trata de estar de acuerdo con lo que te dicen o como te hace sentir.**
- D. **El recibir crítica o comentarios es doloroso;** tu meta es crecer, no quedar siempre como el o la que gana o tiene la razón. **Todos tenemos puntos ciegos. Sin la critica constructiva no podemos crecer. Hay un diferencia entre saber lo que aguijen piensa y estar de acuerdo con eso.** Tú quieres saber que están diciendo aun si no estas de acuerdo con lo que dicen. • **El ser enseñable es un rasgo de madurez.** Si tienes una actitud enseñable vas a crecer más en tu vida y vas a ser mejor persona.

- E. Para recibir retroalimentación haz las siguientes preguntas: **¿En qué cosas piensan que puedo superarme? ¿En qué cosas positivas contribuyo a la familia o al equipo? ¿En qué áreas necesito crecer? • Cuando te lo digan no respondas, ni te defiendas, sólo toma nota.** Entre mejor respondas a la retroalimentación honesta vas a recibir cosas que van a ayudar a crecer como persona. **Tal vez no estés de acuerdo en lo que te dicen pero comprométete a pensar en lo que te han dicho para realmente tomar en cuenta la opinión de las personas en las que tú confías.**

VII.LA AUTORREGULACIÓN

- A. **¿Puedes manejar tus emociones y tus palabras? Pero aun más importante ¿puedes manejar estas cosas de forma que produzca resultados positivos?** Una persona con madurez emocional no se sale de sus casillas cuando las cosas no salen como quiere; sabe como manejar sus emociones. • **No simplemente se dejan llevar por lo que sienten; ni lo descargan sobre otros. Controlan sus pensamientos y sentimientos, porque no esta bien perder la calma con aquellos que les importan.**
- B. **Rara vez nuestras emociones son el resultado de algo que nos ha pasado mas bien son el resultado de lo que creemos acerca de lo que nos ha pasado.** Muchas veces las emociones se sienten como fuera de control y también nuestra vida pero la realidad es que siempre podemos escoger como responder y esto es la autorregulación; la capacidad para manejar tu conversación interior, tu sistema de creencias y por tanto tus emociones. Como tu te sientes con respeto a ti mismo es clave para autorregularte.
- C. Cuando tienes este dominio propio y eres provocado no piensas inmediatamente: esa persona me hizo reaccionar así. **Entienden que no son víctimas.** Esto es increíble pero a la vez todo un desafío.

VIII.CONCLUSIÓN

- A. Una persona llena del Espíritu Santo que da sus frutos es una persona emocionalmente inteligente.
- Gal. 5:22-26 "En cambio, este es el fruto que el Espíritu produce en nosotros: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, ²³ humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas. ²⁴ Los que pertenecen a Cristo han clavado en la cruz su naturaleza pecaminosa. ²⁵ Puesto que vivimos por el poder del Espíritu, sigamos la dirección del Espíritu. ²⁶ No dejemos que la vanidad nos lleve a tener celos y enemistades entre nosotros."**
- B. Es una persona que se ha permitido ser definida por la conversación con Dios y no consigo mismo, ni con el diablo ni con el mundo.
- Ef. 5:1-4 "Por tanto, imiten a Dios como hijos amados. ² Y vivan amando a los demás, siguiendo el ejemplo de Cristo, que nos amó y se entregó por nosotros en sacrificio, como ofrenda de perfume agradable a Dios... ⁴ No digan malas palabras, ni tengan conversaciones tontas, ni hagan chistes**

groseros. Todo eso está fuera de lugar. En vez de actuar así, sean agradecidos

IX. PREGUNTAS PARA EL PANEL

- 1. ¿Qué le dices a una persona a la que se le dificulta manejar sus emociones?**
- 2. ¿Cómo le podemos ayudar a una persona que simplemente reacciona con enojo?**
- 3. ¿Cómo podemos ayudar/entrenar a nuestros jóvenes para aprender a manejar mejor sus emociones?**