GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Inteligencia emocional sin estupideces

Actualidad Empresarial | 28/02/2023 | 00:00

Cuando dos personas se conocen y forman una pareja se asume una convivencia basada en compromisos y contratos, que muchas veces son implícitos.

Ahora bien, hay tanto relaciones sanas como otras que resultan tóxicas. Para detectar estas últimas y que las personas puedan escapar de ellas, Nico Quindt ha escrito el libro Basta de relaciones tóxicas y de mierd*.

Esta obra no trata sobre seducción, sino que es un material para relacionarse de la mejor manera con las personas que ya forman parte de la vida. En este sentido, el autor describe cómo relacionarse mejor con los hijos, con los amigos o con la pareja y cómo gestionar las emociones cuando una persona exaspera, cuando se enoja.

¿Es importante la inteligencia emocional para las relaciones humanas?

Este material habla de cómo ponerle inteligencia a las emociones para tener las mejores reacciones posibles. El primer paso para lograr esto consiste en identificar esas emociones que llevan a las personas a reacciones que otorgan resultados que no se quisieran tener. Entonces, Nico Quindt habla sobre cómo gestionar el momento en que se está exasperado, cuando se siente que no se puede controlar la ira y cómo hacer para empezar a tratar esas emociones de una manera inteligente.

El objetivo es que la carga emocional trabaje en beneficio de las relaciones y no las perjudique. Es decir, que sean provechosas para la persona que experimenta las emociones y que no trabajen en su contra. Para ello, Nico Quindt brinda herramientas para entender las emociones y comprender tanto el cerebro propio como el de la pareja. Según este autor, al aplicar inteligencia en las emociones, es posible gestionar los sentimientos y disfrutar de relaciones de mayor calidad.

Para lograr este propósito es necesario entender de dónde provienen esas emociones, cómo funcionan, cómo se crean en la mente y cómo esos sentimientos pueden llevar a las personas a reacciones indeseadas. Una vez que se identifican y se aprende la manera en la que funcionan, es posible procesarlas de un modo más inteligente. De esta manera, las emociones dejan de generar problemas.

En escuelas y en universidades no se enseña este conocimiento

Idealmente, las uniones de personas deberían ser sinónimo de motivación, alegría, creatividad y felicidad. Sin embargo, a menudo acaban siendo motivo de tristeza e ira. Esto sucede, según Nico Quindt, porque las emociones se anteponen a la razón. A su vez, la emocionalidad excesiva genera desbordes de violencia e irascibilidad.

Por último, como el conocimiento sobre el fenómeno afectivo denominado amor no se enseña formalmente en ningún lado, adquirir estrategias para conocer cuáles son las emociones que atraviesan a una persona es una manera de lograr un crecimiento.

En Basta de relaciones tóxicas y de mierd*, el autor Nico Quindt provee a sus lectores con herramientas para que puedan gestionar sus emociones, conocer mejor las de su pareja y, de esta manera, distinguir la relaciones sanas de las que son tóxicas.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/198819-inteligencia-emocional-sin-estupideces.htm