



## Inteligencia Emocional y PNL

Psicología, 02/10/2011



**Daniel Goleman, propone a la inteligencia emocional como un importante factor de éxito, y básicamente consiste en la capacidad aprendible para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimo, tanto en uno mismo como en los demás.**

**La IE tiene aspectos en reconocer el sentimiento mientras está ocurriendo, tener la habilidad de advertir los auténticos sentimientos, es un factor clave de la Inteligencia Emocional. El manejo de los propios sentimientos como la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía. Evitar los extremos del descontrol, capacita para enfrentar mejor la frustración. La Empatía y el Manejar las relaciones son habilidades que posibilitan el liderazgo, el manejo de grupos y la popularidad. Tener aptitudes en las relaciones interpersonales es el último aspecto de la Inteligencia Emocional.**

**La Programación Neurolingüística estudia cómo nos comunicamos con nosotros mismos (comunicación intrapersonal) y por ende cómo nos comunicamos con otros (comunicación interpersonal), sostiene que es posible cambiar o reprogramar esta estrategia de pensamiento, si es que hay algo que limite o para potenciar algún recurso, comportamiento o creencia, con el fin mejorar la calidad de vida.**

**La labor y compromiso con uno mismo de superación constante para alcanzar ese TODO que en secciones anteriores se mencionaba, está fundamentado en las enseñanzas de Lao Zi (Tao Te King):**

**Quien conoce a los demás, posee inteligencia,**

**Quien se conoce a sí mismo, posee sabiduría.**

**Quien vence a los demás, tiene fuerza,**

**Quien se vence a sí mismo, es fuerte.**

**Quien sabe contentarse, es rico,**

**Quien se esfuerza, tiene voluntad,**

**Quien no pierde su condición, vive largo tiempo,**

**Morir sin desaparecer, he ahí la longevidad.**

Es importante resaltar todos y cada uno de estos puntos que están totalmente conectados, ya que, la PNL estudia cada uno de nuestros comportamientos emocionales que vienen dados por nuestra conducta y que a su vez pueden ser modeladas de manera positiva para mejorar nuestra calidad de vida en todos los sentidos: intelectual, laboral, y social.