

Inteligencia Racional vs. Inteligencia emocional ¿dónde encajas?



Adelaida Martínez

PORTAL ▶ INTELIGENCIA RACIONAL VS. INTELIGENCIA EMOCIONAL ¿DÓNDE ENCAJAS?





La inteligencia emocional es la capacidad de analizar, memorizar y asumir todo el aprendizaje que alguien va teniendo para usarlo a su favor desde el equilibrio con lo racional. La parte emocional es la que ayuda a racionalizar las emociones.

Ahora bien, ¿cómo saber cual parte de tu cerebro (racional o emocional) predomina más en ti? La doctora Janis Santaella, experta en inteligencia emocional, abordó el tema en Desde el Portal vía el Facebook Live de la Z 101 digital y nos ayuda a entender cuál es la tendencia en nosotros.

Existe un cerebro emocional y uno racional y, en situaciones de crisis, los racionales son pensantes y analíticos; les cuesta conectar con los demás. Mientras que las personas altamente emocionales son muy impulsivas y muchas veces vienen a pensar después de haber hecho algo.

“El objetivo es llegar a un equilibrio: que antes de actuar, sobre todo en una situación de crisis, los racionales puedan aprender a sentir y los emocionales a pensar. Que ambos estén conectados con las consecuencias de su manera de asumir una situación”, explica Janis Santaella.

### **El emocional siempre será más fuerte que el racional**

La diferencia es que: “el que tiene inteligencia emocional es coherente con lo que hace y lo que dice; mientras que, el racional es el que verbaliza”. El que ejecuta lo hace desde la parte emocional y el que dice lo que se va a hacer es el racional. El emocional siempre será más fuerte que el racional.

“Por eso el que tiene crecimiento emocional maneja las mismas crisis de manera diferente, lo hace mejor. A medida que manejas bien la inteligencia emocional no te enganchas en la emocionalidad del otro y por eso tienen más autocontrol y poder personal”, expone Santaella y enfatiza que por eso es importante que los seres humanos entren en conciencia con ellos mismos.

Señala que “cuando entras en conciencia contigo mismo y pones el emocional a tu favor puedes llegar a donde te lo propongas, “por ejemplo -cita Santaella-, lo de decretar se da si tu lado



## ¿Cómo saber si eres inteligente emocionalmente?

Una de las partes que indica que tienes inteligencia emocional es la forma en cómo reaccionas en las diversas situaciones de la vida.

“Una persona con inteligencia emocional se conoce a sí mismo; conoce sus talentos, sus defectos, debilidades, miedos y puede responder en cualquier momento a la pregunta ¿cómo me siento?”, explica Santaella y afirma que el que tiene inteligencia emocional sabe cómo controlar sus emociones en momentos de crisis, porque tiene una aptitud.

Destaca que “hay mucha gente que ha estudiado duro y hoy en día no es exitosa ¿por qué? porque lo que determina el éxito es la inteligencia emocional”.

Asimismo, explica que quien posee inteligencia emocional sabe manejar las cinco emociones básicas:

1. La ira, una emoción natural que puede ser constructiva o destructiva. Para construir, cuando decides echar hacia adelante y destructiva cuando te destruyes a ti mismo y a tus sueños.
2. La aflicción o tristeza, que es la que conecta con toda la emocionalidad. Te permite conectar contigo mismo cuando tocas fondo.
3. El miedo, una emoción natural que hace que alguien salga adelante o que se hunda.
4. La envidia o querer lo del otro, es una emoción sana cuando alguien dice que quiere ser como ‘fulano’ ahora, cuando se convierte en que ese deseo es obligatorio, ahí vienen los celos y la envidia patológica. Pero, las personas envidiosas, lamentablemente, tienen muy baja autoestima.
5. El amor, la emoción más bella y la que más sana porque tiene que ver con la felicidad.

En definitiva, el que tiene inteligencia emocional sabe que el otro tiene sus cargas emocionales y que él también las tiene, pero las suyas no las va a cargar en ti y respetará las tuyas. Tiene límites, construye relaciones funcionales y es empático, sabe ponerse en el lugar del otro.

## ¿Cómo saber si carecemos de inteligencia emocional?

Explica Santaella que para saber si careces o no de inteligencia emocional, basta con analizar la manera en cómo reaccionas ante las situaciones de crisis y luego ver los resultados finales.

“En el área donde no eres exitoso es donde no tienes inteligencia emocional”, por eso debes preguntarse ¿en qué área de tu vida tienes que desarrollar tu inteligencia emocional?, porque a veces no queremos retornos, porque cuando se une la parte emocional y la racional en un propósito: avanzas todo”, sentencia la terapeuta.



pedir nada a cambio. “Eso es inspirar”.

“Cuando una persona no da millas extras a un jefe o jefa, es porque él o ella carece de inteligencia emocional. La gente es importante para los que dirigen y tienen inteligencia emocional, y lo demuestran”, explica.

El que tiene inteligencia emocional tiene responsabilidad sobre sí mismo, sobre su pareja, sus hijos, sus amigos, sencillamente, cuida a la gente y eso lo hace ser diferente porque vas a cuidar cómo se siente el otro, pero también cómo te sientes tú.

La inteligencia emocional contempla cinco herramientas básicas para darse efectivamente: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y liderazgo. Cada una de ellas serán explicadas cada viernes por la terapeuta, a modo de contribuir con los internautas que siguen el espacio.

### **Cómo manejarse cuando hay un “pique” muy fuerte**

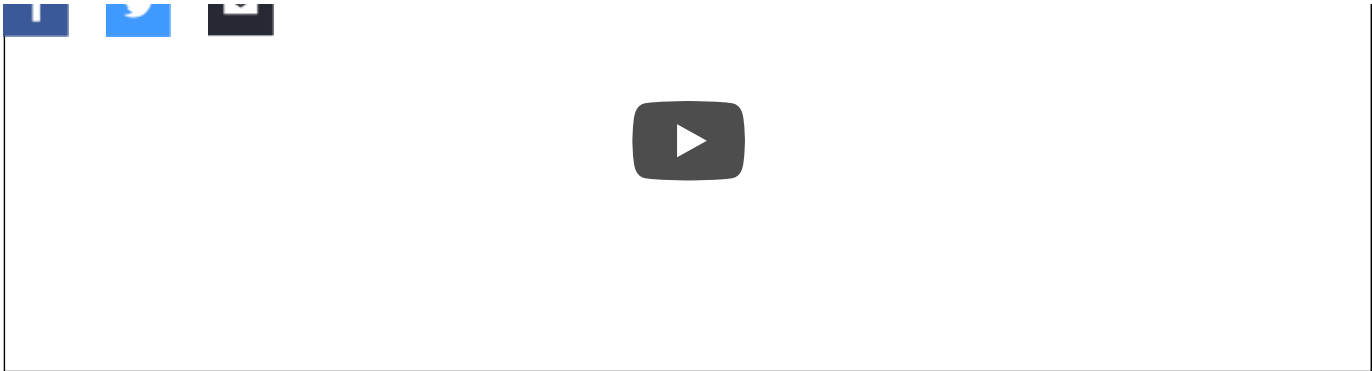
Sobre cómo manejar una situación con inteligencia emocional cuando hay un pique (enojo) muy fuerte, Santaella explica que lo primero es respirar y luego escribir todo lo que está sintiendo y, a partir de eso, quemar las hojas donde tuvo toda esa descarga emocional.

La lectoescritura, es una de las herramientas más utilizadas en las terapias que aplica Santaella, por lo que aconseja que cuando se escribe en medio de una situación de enojo, lo recomendable es quemar después el papel, pero, cuando se hace desde la tristeza, lo correcto es analizar lo escrito porque allí se esconden los patrones emocionales.

“Escribir es lo mejor del mundo porque sacas la emoción y no se la cargas a otro. La emoción que no manejas te traiciona. Hay personas que duran años con un duelo y lo mejor es perdonar, porque perdonando sanas, si no lo haces quedas preso”, advierte la terapeuta.

Asegura que “cuando tienes inteligencia emocional, te sientes plena y feliz, porque puedes construir una relación contigo mismo y por ende, con los demás.

Finaliza diciendo que cuando eres inteligente emocionalmente “dejas de necesitar tanto al otro, y que pese a que el camino de la inteligencia emocional no es fácil, al final es liberador y da plenitud.



1 Comment

Sort by Top



Add a comment...



**Malena Male**

Muy interesante y a manejarlo mejor en familia, todo por mis hijos.

Like · Reply · 32w

[Facebook Comments Plugin](#)

## TE PUEDE INTERESAR

Exministra de Salud: Danilo es el único que se ha esforzado en corregir males del sistema de salud

**SALUD**

HACE 6 HORAS

[f](#) [t](#)

Oftalmóloga: ojos de prematuros deben evaluarse a las cuatro semanas de nacer

**SALUD**

HACE 6 HORAS

[f](#) [t](#)

Supervisarán directores de maternidades del Gran Santo Domingo y Monte Plata

**SALUD**

HACE 12 HORAS

[f](#) [t](#)

A 9 días del asalto en Bella Vista, John Percival Matos aún no se entrega



Catherine Guillén

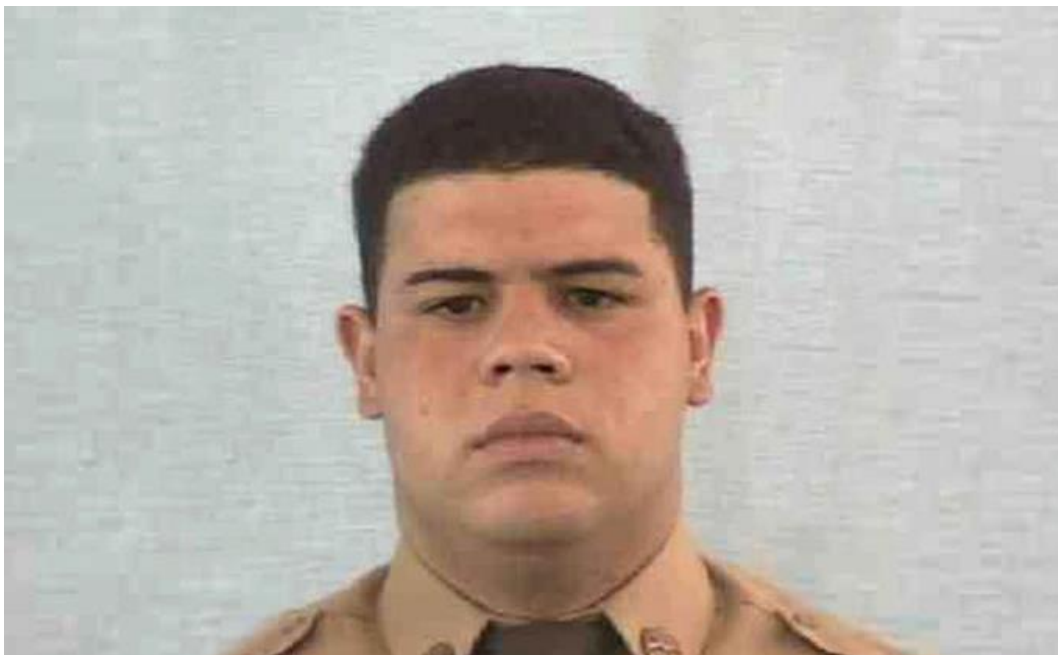
PORTAL ►

## A 9 DÍAS DEL ASALTO EN BELLA VISTA, JOHN PERCIVAL MATOS AÚN NO SE ENTREGA



Nueve días se han cumplido de haber ocurrido el salto al camión de valores en Bella Vista Mall, donde una persona murió y otro resultó herido. Aún dos de los presuntos implicados en el asalto, el exteniente del Ejército Nacional John Percival Matos y Bryan Peter Félix Paulino, permanecen prófugos de la justicia.

De acuerdo con el presidente de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, Manuel María Mercedes, Percival Matos, hijo del general retirado Rafael Percival Peña, teme por su vida y esa sería una de las razones que han dificultado la entrega.



Ayer, el vocero de la Policía Nacional, Nelson Rosario, reiteró el llamado a John Pércival García a que se entregue por la vía que entienda pertinente e informó que hasta el momento el implicado no ha salido del país.

Rosario indicó que Pércival tiene en su poder un fusil M16, calificado como un arma de guerra, lo que indica que está fuertemente armado y precisó que la institución sigue a la espera de que se entregue para evitar posibles enfrentamientos y más desgracias.



tres millones de pesos, según la Policía.

La jueza Suinda Brito, de la Oficina de Atención Permanente, dictó un año de prisión preventiva en contra de uno de los implicado en el caso, Francisco Alberto de Jesús Caraballo, cuya medida deberá ser cumplida en la cárcel de La Victoria.

## TE PUEDE INTERESAR

DNCD hiere a joven de 22 años durante alegado intercambio de disparos en Arroyo Hondo

**NACIONALES**  
HACE 6 MINUTOS

[f](#) [t](#)

Senador Zorrilla solicita cumplir ley y colocar nombre de Peña Gómez al AILA

**NACIONALES**  
HACE 54 MINUTOS

[f](#) [t](#)

Pepe Abreu: senadores discuten anteproyecto limitaría funciones de ARS

**NACIONALES**  
HACE 1 HORA

[f](#) [t](#)



### SOBRE NOSOTROS

Contacto

EMISORAS

Z101 FM

Fidelity FM



© 2018 GTB Radiodifusores C por A. Todos los derechos reservados • Hecho por **Chris Williams** y **Maite Dalila**