



## La inteligencia emocional y el lenguaje corporal: armas para el comportamiento y la motivación humanas

La inteligencia emocional es lo que origina el comportamiento humano. Sus características son: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Si hay inteligencia emocional, entonces el comportamiento, la proyección, la impresión que demos a los que nos rodean será positiva. Con ello motivaremos al resto a tener la misma actitud y fortaleza para enfrentar la vida.

Mediante el lenguaje corporal expresamos nuestros sentimientos y emociones. Por ello es muy importante la correlación entre la inteligencia emocional y lenguaje corporal.

Para manejar correctamente nuestra inteligencia emocional, hay palabras clave que ayudan a encontrar una correcta relación entre lo antes mencionado:

- ✓ Identificar el estado de ánimo y las causas de que estemos tristes o alegres
- ✓ Si tenemos un estado de ánimo decaído, no debemos quedarnos así, debemos mejorar y ocuparnos en manejarnos de manera asertiva
- ✓ Observar el contexto que nos rodea, a las personas y sus gestos para saber cómo están y qué actitudes manifiestan a través de sus movimientos corporales.

Debemos ser coherentes con lo que se hace y se dice, debemos crear una imagen que reforzemos con nuestra personalidad y nuestros pensamientos y actitudes; debemos ser conscientes con nuestras emociones y aprender a manejarlas.

En relación a esto, podemos encontrar varios tips que –de acuerdo con las diferentes partes del cuerpo– nos ayudarán a saber cómo manejarnos y controlar nuestras emociones, así como comprender y valorar las de los demás:

### Cabeza:

Al hablar con una persona es importante que si manifestamos un acuerdo, asentamos o queremos reforzar lo que dice, lo hagamos de la misma manera, esto revela que nuestra emoción es positiva

### Ojos:

El movimiento de los ojos indica la actividad que realizamos con nuestra mente. Cuando los ojos están hacia arriba y a la izquierda, se relaciona con recuerdos. Cuando estos se encuentran hacia abajo y a la derecha, estamos hablando con nosotros mismos. Esto puede denotar nerviosismo o estrés.

### Labios:

Si mantenemos los labios apretados, frenamos un comentario y podemos generar una emoción de represión; si por el contrario, aflojamos los labios, la respuesta puede ser asertiva.

Miembros superiores:

Si mantenemos las manos abiertas, denotamos transparencia, confianza en la persona y credibilidad. Si las tenemos ocultas, el cerebro registra algo que escondemos y cambia la imagen, lo cual se convierte en una barrera física y mental para conseguir lo que queremos. Cuando mantenemos los brazos entrelazados o escondidos, reflejamos desconfianza con nuestros semejantes y esto genera emociones que pueden propiciar malas decisiones.

Miembros superiores:

Según algunos libros, los pies son la parte más sincera del cuerpo, porque son los más alejados del cerebro y a la que menos atención ponemos. Cuando conversemos con alguien no debemos interponer barreras, como un escritorio, para saber que situación guardan los pies con respecto a la interacción humana.

Gestos de filtración:

Son movimientos inconscientes que delatan la emoción que realmente estamos sintiendo, como por ejemplo: cuando nos acomodamos la corbata, nos arreglamos las mangas, nos mojamos los labios con la lengua o nos acomodamos en la silla. Esto delata ante nuestro interlocutor ansiedad y poca seguridad, lo que hace que no obtengamos los resultados adecuados de esta interacción.

El lenguaje corporal es una ventana entre el cerebro y el cuerpo. El conocer cómo nos sentimos y sentir cómo nos vemos es el objetivo principal.

La interacción mal equilibrada de la mente nos hace enfermar, ya que altera nuestros órganos sensibles al sistema nervioso. El principal lugar de afección es el sistema gastrointestinal, con sus diversas patologías: reflujo, gastritis, colitis, todas a causa del estrés y del mal manejo que tenemos.

Todas estas situaciones nos hacen reflexionar acerca de la importancia del autoconocimiento en todos los niveles, desde el intelectual hasta el espiritual.

Dadas las experiencias vividas, si hacemos un alto para enterarnos y difundir la inteligencia emocional a nuestros semejantes, lograremos personas con mejor calidad de vida y con decisiones y actitudes de mayor asertividad.