



Centro Específico de Tratamiento y
Rehabilitación de Adicciones Sociales
Valladolid. Avda. Valle Esgueva, 6-8.
Tfnos. 983/310285, 983/310317 y 983/310300

DECÁLOGO PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1) Concentrarse en cada sentimiento o emoción que se experimente para identificarlo, ponerle nombre y apellido (por ejemplo, "rabia innecesaria", "miedo injustificado", "odio desproporcionado", "rencor obcecado"...); filiarlo, es decir, averiguar de dónde (de qué situación) procede y cómo, por qué o para qué se ha producido.
- 2) Aprovechar su conocimiento para procurar sustituir y revertir en positivo el carácter negativo o perjudicial que pueda tener; o sea, gobernar y mandar en su propio discurrir afectivo para no dejarse hundir o contagiarse de motivaciones tóxicas. Asimismo, para lograr una voluntad de persistencia hasta el final de cualquier tarea o propósito, mejor comenzar por alguna pequeña tarea que pueda iniciar, mantener y finalizar sin grandes esfuerzos antes de comenzar otra.
- 3) Tratar de descubrir si tus conductas entrañan alguna motivación negativa, bien autodefensiva, evasiva, impulsiva o adictiva para ponerles remedio y sustituirlas por otras social y moralmente aceptables y positivas. La mejor respuesta a este descubrimiento, en caso de evasión adictiva, es ponerse en tratamiento y rehabilitación.
- 4) "Poner orden en su vida", y planificarse en el día a día mediante una "hoja de ruta" que le permita cumplir, por orden de prioridad, con cada una de sus obligaciones y responsabilidades con diligencia y eficacia, evitando la demora innecesaria (procrastinación).
- 5) Aprender a automotivarse, es decir, a "ponerse en valor" ante sí mismo (autoestima) y ante los demás, mejorando la propia imagen (interior y exterior) tanto como pueda y "sacando pecho" ante los problemas derivados de los conflictos consigo mismo o con los demás.
- 6) Responder a los estímulos o provocaciones del entorno de una forma proporcionada y justa, con *empatía*, procurando diferenciar si se responde adecuadamente, frente a los hechos, o inadecuadamente, frente a supuestos falsamente interpretados.
- 7) *Fomentar las actitudes y conductas asertivas*, defendiendo con habilidad y sin violencia sus puntos de vista y sus intereses como derechos fundamentales de la persona. No pisar a nadie, pero tampoco dejarse pisar por los demás.
- 8) *Aprender a comunicarse* con los demás, a escucharlos, pero también a expresar los propios sentimientos y emociones, como única forma de negociación y de zanjar las posibles discrepancias o conflictos. Evitar la acumulación de agravios, que a veces produce explosiones incontroladas de genio, como también la *alexitimia* (*represión de los sentimientos y emociones*), que introduce zonas oscuras en la relación inter-personal y propicia la gestación de conflictos ingobernables o de pesadillas devoradoras.
- 9) Aprender a *controlar la propia impulsividad*, tanto hacia los consumos placenteros y evasivos como hacia los demás, interponiendo siempre entre el estímulo o provocación del exterior, o el ansia interna de consumir evasiones, una "*cuña reflexiva*", para pensar en las consecuencias ulteriores, o contando hasta diez o hasta donde haga falta.
- 10) Ante los traumas, situaciones de estrés, de frustración o de duelo, pensar antes de hundirse en la miseria que todo es relativo en la vida, que siempre hay cosas más importantes, que no se nos va a hundir el mundo por ello, y que todo tiene una duración tras la cual llega el alivio. *Afrontar* las adversidades o fracasos intentando evitar que cada evento adverso constituya un problema, sino *aprender del dolor*, tratar de convertirlo en una oportunidad de crecimiento y robustecimiento del yo (*resiliencia*).