

# NOTAS CURSO:

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Turning Hearts Academy • Pastor Netz Gómez

1 Tim. 4:12b

*"...que los creyentes vean en ti un ejemplo a seguir en la manera de hablar, en la conducta, y en amor, fe y pureza."*

### I. INTRODUCCIÓN

- A. En estos tiempos, uno de los aspectos que más está siendo sometido a prueba es nuestro carácter y nuestra habilidad para relacionarnos con los demás y para reaccionar adecuadamente en medio de situaciones estresantes o confusas.

**Lc. 21:25-26** *"Habrá señales en el sol, en la luna y en las estrellas, y sobre la tierra, angustia entre las naciones, perplejas a causa del rugido del mar y de las olas, <sup>26</sup> desfalleciendo los hombres por el temor y la expectación de las cosas que vendrán sobre el mundo; porque las potencias de los cielos serán sacudidas." (NBLA)*

- B. **Como pueblo del Señor enfrentamos las mismas emociones y muchas de ellas están afectando nuestras relaciones en el hogar, el ministerio y el lugar de trabajo.** Hay un término que empezó a utilizarse en los años 60's conocido como Inteligencia Emocional (EQ) **el cual es la habilidad para percibir, controlar, evaluar y expresar las emociones. Este factor mide la habilidad del individuo para manejar y analizar sus respuestas emocionales así como las respuestas emocionales de otros.**

### II. ALGUIEN SIEMPRE TIRA LA LECHE.

- A. Muchos padres y madres tienen la buena intención de mejorar sus relaciones cuando pasan tiempo juntos con sus hijos pero cuando los errores, las torpezas y las interacciones ocurren en la mesa del comedor a diario pierden el control y lo que se esperaba que fuera una bonita convivencia se convierte en un conflicto malhumorado en vez de mostrar el carácter de Cristo.
- B. **Muchos de nosotros hemos envejecido pero no hemos madurado; continuamos siendo niños en el aspecto emocional.** Por eso es importante identificar claramente los síntomas de esa inmadurez, es decir los patrones de pensamiento y las conductas que siguen causando estragos en nuestras relaciones, trabajos y ministerios:
1. No hacer caso de los sentimientos de ira, tristeza y miedo.
  2. Negar el impacto del pasado en el presente
  3. Trabajar para Dios en vez de con Dios
  4. Disimular o esconder el quebrantamiento, la debilidad y el fracaso
  5. Vivir sin límites

- C. Nuestra habilidad para entender y manejar nuestras emociones adecuadamente para aliviar el estrés, comunicarnos efectivamente, mostrar empatía hacia los demás y bajar la tensión en el conflicto, es lo que se conoce como Inteligencia Emocional y nos permite reconocer y entender lo que los demás están experimentando emocionalmente y mejorar nuestras relaciones.
- D. Incluso las conversaciones difíciles fluyen de la inteligencia emocional de formas que preparan un proceso para construir y sostener relaciones sanas que son la clave para tener éxito en la vida.
- E. Para poder fortalecer tu inteligencia emocional vamos a examinar las partes que la comprenden: **Las habilidades sociales, la determinación, la empatía, la conciencia de sí mismo y la autorregulación.** Quisiera hacer un poco de énfasis en las últimas tres.

• **REFLEXIÓN:**

1. **¿Qué tan capaz me siento para reconocer controlar y expresar mis emociones adecuadamente?**
2. **¿Puedo reconocer cuando estoy enojado, triste, decepcionado, temeroso etc.?**

### III. HABILIDADES SOCIALES

- A. Un rasgo de la inteligencia emocional es el sentirse cómodo alrededor de otros, aun los que son difíciles de tolerar. Se trata de ser accesible y de no intimidar a los demás; no ignorar a las personas mas bien reconocerlas. Las habilidades sociales son necesarias para llevarnos bien con los demás y para crear y mantener relaciones satisfactorias . **Se trata de interactuar y comunicarnos efectivamente con otras personas verbalmente y no verbalmente** (nuestro lenguaje corporal).
- B. **Si estas cualidades no se tienen, pueden ser aprendidas, practicadas y mejoradas.** Tú puedes comportarte con confianza cuando estás entre la gente aun si no te sientes cómodo. **Es verdad que tenemos un temperamento innato que puede ser introvertido pero si bien es cierto que no podemos simplemente convertirnos de repente en alguien extrovertido, sí podemos modificar nuestra conducta para funcionar mejor especialmente en cualquier posición de liderazgo aun como padres y madres.**
  1. Te recomiendo que muestres interés en escuchar lo que los otros te están diciendo.
  2. El ofrecer cumplidos generosamente es una forma de fomentar la conversación.

### IV. DETERMINACIÓN

- A. Muchas personas dependen de su entorno para sentirse motivadas pero los que desarrollan inteligencia emocional pueden encontrar formas de mantenerse motivados; de tal forma que toman responsabilidad de enfocar

su energía y su pasión en determinada meta. Ellos entienden que las conductas más efectivas vienen de adentro hacia afuera.

**Fil. 4:13 "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."**

1. Cuando hay dificultades tenemos una tendencia a retraernos de la situación pero cuando cultivas inteligencia emocional puedes motivarte para buscar resolver el conflicto aun cuando sea algo incómodo o difícil.
- B. Este punto es muy importante porque la desesperanza puede ser aplastante.
  - *Ejemplo: Si te encuentras sin dinero y piensas que no hay nada que hacer puedes llegar a pensar que no hay salida y sin un sentido sano de determinación te puede parecer imposible levantarte por encima de las circunstancias. Por la gracia de Dios vamos a salir mejor de todo esto y para esto la perspectiva eterna que nos da la Palabra es clave:*
- 2 Cor. 4:8-9 y 17-18 "Afligidos en todo, pero no agobiados; perplejos, pero no desesperados; <sup>9</sup> perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos ... <sup>17</sup> Pues esta aflicción leve y pasajera nos produce un eterno peso de gloria que sobrepasa toda comparación, <sup>18</sup> al no poner nuestra vista en las cosas que se ven, sino en las que no se ven; porque las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas."**
- C. Las personas determinadas saben quienes son y cuando alguien las quiere provocar no pierden de vista su identidad; se preguntan: ¿cuál es la mejor respuesta que me ayudará a resolver las cosas bien?
- D. Cuando aprendemos a vencer dificultades crece este sentido de determinación pero para lograr esto debemos ponernos metas alcanzables hasta que logremos metas mayores. Debemos aprender a ver las dificultades como oportunidades para crecer y no como una pared que no tiene salida. Busca siempre hacer algo que te desafíe para que no te acostumbres a la comodidad de tu estancamiento.
- E. Toma la determinación de edificar a otros; de animarlos aun si no te sientes tan bien.

## V. EMPATÍA

- A. La empatía es buscar entender y conectarse con alguien en el lugar que se encuentra. Las personas con inteligencia emocional entienden que todos tenemos perspectivas diferentes, procesos de pensamiento diferentes y diferentes formas de ver la vida y dan oportunidad para que eso se exprese.
  - No están aferrados a la creencia de que su forma de hacer las cosas es la única. Muchas veces cuando nos sentimos provocados u ofendidos respondemos inadecuadamente porque inconscientemente pensamos que nuestra forma de pensar es la única que debe prevalecer.
- B. La gente con una inteligencia emocional da espacio para que la realidad de las perspectivas diversas se expresen, y valoran la diversidad.

- Son capaces de tomar en cuenta esa información cuando sienten que algo los esta provocando, lo cual desactiva sus reacciones y propicia el crecimiento personal. Requiere esfuerzo y energía dar lugar a puntos de vista diferentes buscando entendimiento.
- C. En el corazón de la empatía se encuentra el escuchar. Si tomas tiempo para sentarte con las personas y preguntarles acerca de su historia descubrirás que se incrementa tu habilidad para mostrar empatía. Ten en mente que no estas tratando de evaluar su historia o criticar a la persona. Sólo estas tratando de entender, su forma de ser y de establecer una conexión, y desde ese lugar, las relaciones pueden crecer y progresar.
- D. El escuchar activamente implica captar bien lo que te dijeron; lo cual es la clave aun para tener las conversaciones difíciles y tratar los asuntos que no se han resuelto.

## VI. CONCIENCIA DE SÍ MISMO

- A. ¿Estas aperebido de tus fortalezas y debilidades? ¿Sabes el impacto que tienes en otros? y ¿puedes mejorar la forma en la que los impactas?
- B. Muchos de nosotros no estamos conscientes de cómo procesar la ira o las heridas de formas sanas. La llenura del Espíritu Santo junto con la consejería y la mentoría nos permiten aprender a relacionarnos mejor con nuestras propias emociones para manejar mejor nuestro corazón, procesar el dolor y la ira, y así poder conectarnos mejor con las emociones de los demás.
- C. La mejor forma de crecer para tener mas consciencia de nosotros mismos es estar abiertos a la retroalimentación.
1. Si quieres fortalecer tu consciencia de ti mismo debes recibir los comentarios o aun la crítica de otros. La clave es recordar que no se trata de estar de acuerdo con lo que te dicen o como te hace sentir sino de examinar con detenimiento la retroalimentación para poder crecer realmente.
- 1 Cor. 11:31 "Si nos examináramos bien a nosotros mismos, el Señor no tendría que castigarnos."**
- D. El recibir crítica o comentarios es doloroso; tu meta es crecer, no quedar siempre como el o la que gana o tiene la razón. Todos tenemos puntos ciegos. Sin la critica constructiva no podemos crecer.
1. El ser enseñable es un rasgo de madurez. Si tienes una actitud enseñable vas a crecer más en tu vida y vas a ser mejor persona.
- Pr. 13:18 "Si desprecias la crítica constructiva, acabarás en pobreza y deshonra; si aceptas la corrección, recibirás honra."**
- E. Para recibir retroalimentación haz las siguientes preguntas:
1. ¿En qué cosas piensas que puedo superarme?
  2. ¿En qué cosas positivas contribuyo a la familia o al equipo?

3. ¿En qué áreas necesito crecer?

**F. Cuando te lo digan no respondas, ni te defiendas, sólo toma nota. Entre mejor respondas a la retroalimentación honesta vas a recibir cosas que van a ayudar a crecer como persona.**

## **VII.LA AUTORREGULACIÓN**

**Pr. 16:32 "Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; Y el que se enseñoorea de su espíritu, que el que toma una ciudad."**

**Pr.14:29 "El que controla su enojo es muy inteligente; el que se enoja fácilmente es un necio."**

- A. ¿Puedes manejar tus emociones y tus palabras? Pero aun más importante ¿puedes manejar estas cosas de forma que produzca resultados positivos**
1. Una persona con madurez emocional no se sale de sus casillas cuando las cosas no salen como quiere; sabe como manejar sus emociones.
  2. No simplemente se dejan llevar por lo que sienten; ni lo descargan sobre otros. Controlan sus pensamientos y sentimientos, porque no esta bien perder la calma con aquellos que les importan.
- B. Rara vez nuestras emociones son el resultado de algo que nos ha pasado mas bien son el resultado de lo que creemos acerca de lo que nos ha pasado. Muchas veces las emociones se sienten como fuera de control y también nuestra vida pero la realidad es que siempre podemos escoger como responder y esto es la autorregulación.**
1. **La capacidad para manejar tu conversación interior, afecta tu sistema de creencias y por tanto tus emociones. Como te sientes con respeto a ti mismo es clave para auto-reguarte.**
- C. Cuando tienes dominio propio y alguien te provoca no reaccionas inmediatamente. Entiendes que no eres víctima.**

## **VIII.CONVIRTIÉNDOTE EN ALGUIEN AUTÉNTICO**

- A. Tu conciencia de ti mismo y tu relación con Dios están intrínsecamente ligadas, por eso, parte de la verdadera madurez espiritual incluye despojamos de nuestro yo falso para poder vivir auténticamente como alguien nuevo y verdadero en Cristo.**
- B. Ser sabios implica dos partes: el conocimiento de Dios y el de nosotros mismos. Tenemos que saber qué nos lastima, qué nos atemoriza, qué nos avergüenza, qué nos provoca enojo, etc. El miedo y la depresión que podemos llegar a sentir nos deben llevar a admitir que algo no esta funcionando bien.**
- C. El viaje hacia la genuina madurez espiritual y emocional inicia con el compromiso de permitimos reconocer nuestros sentimientos. En las**

Escrituras Dios se muestra como un ser emocional y nosotros fuimos hechos a Su imagen con el don de sentir y experimentar emociones.

## IX. CONSEJO PRÁCTICO

- A. Diariamente toma tiempo y reflexiona sobre las implicaciones de tus sentimientos dados por Dios. El llamado del discipulado incluye precisamente el que experimentemos nuestros sentimientos, reflexionemos sobre ellos y respondamos de manera reflexiva bajo el señorío de Jesús.
- B. Según los investigadores existen 8 emociones principales:
  - 1. **Ira** (hostilidad, irritabilidad, disgusto).
  - 2. **Tristeza** (dolor, autolástima, desánimo, soledad).
  - 3. **Miedo** (ansiedad, aprensión).
  - 4. **Placer** (alegría, satisfacción, alivio, deleite)
  - 5. **Amor** (aceptación, confianza, devoción)
  - 6. **Sorpresa** (conmoción, asombro, maravilla)
  - 7. **Disgusto** (desprecio, repugnancia, frustración)
  - 8. **Vergüenza** (culpa, remordimiento)
- C. Para muchos de nosotros el problema comienza cuando tenemos un sentimiento difícil como la ira o la tristeza. Nos sentimos inconformes, porque consideramos que no deberíamos experimentar algo así. Puede resultar muy incómodo el empezar a ser sinceros en cuanto nuestros sentimientos.
- D. Es importante aclarar que no se trata de seguir ciegamente nuestros sentimientos, sino de reconocerlos como parte del mecanismo que Dios puso en nosotros. Las emociones son el lenguaje del alma sin embargo las ignoramos a través de la negación, la distorsión o el tomarlas a la ligera; ignorando que el crecimiento se produce por nuestra franca sinceridad y vulnerabilidad delante de Dios.
- E. Nuestros cuerpos responden fisiológicamente a estas cosas en el mundo que nos rodea y en ese sentido Dios nos habla a través de un problema estomacal, una tensión muscular, mareos, liberación de adrenalina, el torrente sanguíneo, dolores de cabeza y hasta un repentino aumento del ritmo cardíaco. La realidad es que nuestro cuerpo conoce nuestros sentimientos más que nuestra mente.

### • PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- 1. ¿Qué tanto consideras que te conoces a ti mismo(a)?
- 2. ¿Por qué es importante reconocer tus sentimientos?
- 3. ¿Puedes identificar tus sentimientos mas frecuentes? ¿Qué haces a partir de que reconoces un sentimiento persistente?
- 4. ¿Qué tanto caes en la tentación de ser falso y por qué?

5. ¿Cómo te motiva el ejemplo de Jesús parara ser auténtico(a)?
6. ¿Cual crees que sea tu nivel de diferenciación? Alto, Medio, Bajo. Explica.

#### X. ¿QUÉ HACER?

1. Trata de experimentar toda la carga de tus sentimientos sin censurarlos, después podrás reflexionar y decir qué hacer con ellos.
2. Confía que Dios te conoce y que quiere darte dirección para decidir que hacer con ellos.
3. Sumérgete en el río del amor profundo que Dios nos tiene por medio de Cristo, lo cual es parte de la verdadera espiritualidad; el hacerlo nos permite entregarnos totalmente a la voluntad de Dios aun cuando parece tan diferente a lo que podamos ver o comprender. Este conocimiento experimental del amor y la aceptación de Dios nos da la única base segura para amar adecuadamente a nuestro ser verdadero y darle el valor y dignidad adecuada. Somos muy amados por Él; somos Su tesoro (**Ex. 19:5**).
4. Resiste la tentación de ser falso. Muchos de nosotros nos medimos por comparaciones así que parte de nuestra verdadera libertad la alcanzamos cuando ya no necesitamos ser alguien especial ante los ojos de las personas, precisamente porque sabemos que somos perfectamente amados por Dios.
  - a. Muchas veces siguen pasando los años y seguimos atrapados en una vida plagada de apariencias por una preocupación enfermiza sobre lo que piensan los demás. Desafortunadamente nos sucede que a pesar de tener tantos años siguiendo a Cristo no hemos cambiado lo falso que hay en nuestro interior. A veces nuestro falso ser es una parte tan importante en nuestra vida que ni siquiera nos damos cuenta. Por tanto, las consecuencias que se producen, como el miedo, la autoprotección, la manipulación, las tendencias autodestructivas, la autopromoción, la indulgencia con nosotros mismos y esa necesidad de diferenciarnos de los demás, son realmente difíciles de esconder.
  - E. Disfruta de la vida que Dios te da, lo cual representa el saber diferenciar nuestro ser verdadero de los reclamos y las voces que existen a nuestro alrededor y discernir la visión, el llamado y la misión únicos que el Padre nos ha encomendado.
  - F. Escucha al Espíritu Santo en tu interior para comprender la manera en la que Dios te creó. El conocer nuestra personalidad, temperamento, gustos y disgustos, pensamientos y sentimientos son cosas que contribuyen a tu verdadero descubrimiento.

#### XI. JESÚS EL EJEMPLO DEL SER VERDADERO

- A. Parecía que casi todos tenían expectativas o un falso ser que imponer en la vida de Jesús. Al vivir fiel a Su ser verdadero, defraudó a muchas personas. Jesús seguro de Sí mismo y del amor de Su Padre, pudo resistir a grandes presiones de todo tipo. Dejó a Su familia de origen, y las expectativas que

tenían sobre Él por el ser hijo de un carpintero se derrumbaron (**Mat. 13:55**), convirtiéndose en un adulto desconocido dirigido únicamente por la guianza del Padre (**Jn. 8:29**). Como resultado:

1. **Decepcionó a Su familia terrenal.** Por un momento Su madre y hermanos pensaron que se había vuelto loco (**Mar. 3:21**).
  2. **Decepcionó a las personas con las creció en Nazaret** cuando les dijo que Él era el Mesías y por lo tanto el cumplimiento de **Is. 61:1-2**, por lo cual intentaron empujarlo a un precipicio, sin embargo Él continuó firme Su obra, sin que le importara la indignación de sus conocidos (**Lc. 4:28-30**).
  3. **Decepcionó a Sus discípulos** porque ellos habían proyectado en Él la imagen del tipo de Mesías que ellos querían la cual no incluía un final vergonzoso (**Lc. 24:21**). Pero Jesús se mantuvo firme en la misión que el Padre le había encomendado y nunca les guardó rencor por su traición en el momento que más los necesitaba.
  4. **Decepcionó profundamente a las multitudes** porque esperaban un Mesías que las alimentara, solucionara todos sus problemas, derrocará a los opresores romanos, realizara milagros y pronunciara solo sermones inspiradores y no ofensivos. Jesús supo escuchar sin reaccionar. **Se comunicó sin enemistarse.**
  5. **Incomodó a los líderes religiosos** porque no querían reconocer Su autoridad y Sabiduría al punto que le atribuyeron a Satanás las obras que Él hacía. Sin embargo Jesús pudo vivir sin ansiedad.
- B. Jesús conocía Su valor, tenía amigos y les pedía que lo ayudaran pero al mismo tiempo no fue egoísta. No vivía su vida como si los demás no tuvieran valor. Desde la perspectiva de Su unión con el Padre, Jesús tenía un ser verdadero, sano y maduro. Vivir fieles a nuestro verdadero ser en Cristo es una de las grandes tareas del discipulado.

## **XII. LA DIFERENCIACIÓN**

- A. Es la capacidad de saber quien eres y mantenerte firme en esa identidad. En la medida en la que sepas reafirmar tu valor que incluye tus objetivos y valores separados de las presiones que te rodean mientras permaneces cerca de las personas son importantes para ti, te ayudará a mantener tu diferenciación.
- B. Las personas con un sano nivel de diferenciación tienen sus propias opiniones, convicciones, objetivos y valores. Pueden elegir ante Dios cómo ser, sin dejarse controlar por la aprobación o desaprobación de los demás. La intensidad de sentimientos o el alto nivel de estrés o la ansiedad de las personas que están a su alrededor no abruma su capacidad de pensar de manera inteligente. Puedes no estar de acuerdo y aun así mantener un relación con otros sin necesidad de alejarte, rechazarlos o criticarlos. Es decir, puedo ser yo mismo aunque este separado de ti.



- C. Son muchos los que necesitan la confirmación y validación continua de los demás porque no tienen una clara orientación sobre quienes son. Dependen de lo que las otras personas piensan y sienten para tener un sentido de su propio valor e identidad. Bajo presión demuestran poca capacidad para distinguir entre sus pensamientos y sus sentimientos.

#### **XIII.4 VERDADES PRÁCTICAS PARA SER AUTÉNTICO**

1. **Presta atención a tu interior en silencio y soledad:** A veces estamos demasiado distraídos por eso necesitamos estar solos y aquietar todo el ruido del alrededor. Cada día como parte de tu tiempo devocional permítete sentir tus emociones. ¿Por qué estas enojado? ¿por qué tienes miedo? ¿por qué estas emocionado? Puedes escribirlo en tu diario devocional para que puedas observar tu progreso.
2. **Encuentra un compañero de confianza:** Necesitas hablar de eso para escucharte a ti mismo hablarlo y escuchar lo que alguien que te ama tiene que decirte; esta es una excelente forma de evitar el auto-engaño.
3. **Sal de tu zona de comodidad:** Tal vez tengas mucho miedo de decepcionar a alguien o de que alguien se enoje contigo. Otros piensan que pedir ayuda no es apropiado para un líder porque ya debiera estar en otra posición pero eso es mentira.
4. **Apóyate en el Señor:** Necesitas pedirle al Señor que te dé valor porque al hacer cambios pueden haber reacciones difíciles de sobrellevar. Puede ser que al principio reaccionen negativamente y después de lo acepten o puede ser que simplemente no quieren aceptar el cambio y se mantengan resistiéndote pero si Dios te esta guiando puedes ser firme para sostener el cambio.

#### **XIV.APÉNDICE: RASGOS DE CARÁCTER**

1. **Urgencia e Intensidad:** Hay personas que ponen un alto valor en el tiempo, tienen un reloj interno más rápido y, por lo general, están más enfocados en los objetivos e incluso son impacientes, mientras que los que no tienen marcado este rasgo son más relajados y accesibles aún pueden estar muy motivados, pero pueden tener motivaciones diferentes a la necesidad de lograr cosas. Lo óptimo es ser alguien que opera a un ritmo más rápido y enfatiza la importancia del cumplimiento de tareas.
2. **Necesidad de nutrir:** Hay quienes tienen una mayor necesidad de ser alentadores, comprensivos, afectuosos y conectados, mientras que hay quienes son más independientes, individualistas y menos atrapados en las emociones. Cuanto más nutrimos mejor (los nutridores muy buenos podrían ayudar a otros o tener dificultades para dar retroalimentación). Las personas que no nutren. Se necesita tiempo para nutrir (unos pocos minutos al día pueden dar resultados significativos). Lo óptimo es ser alguien que típicamente puede demostrar cuidado y preocupación invirtiendo y alentando a otros sin exagerar. **Este equilibrio ayuda a las personas a**

**desarrollar la capacidad relacional para superar los desafíos y ganarse el derecho a tener conversaciones difíciles.**

3. **Ser críticos:** Nuestra crítica generalmente se dirige hacia el comportamiento, las decisiones, las opiniones, las ideas o las deficiencias de otras personas, y se puede demostrar a través de palabras, tonos, reacciones o lenguaje corporal. Los que son más críticos son más escépticos, escrutadores, exigentes y pueden parecer contrarios, mientras que los que están en el lado opuesto son más tolerantes, positivos, empáticos y confiados. Ser crítico es malo y, por lo tanto, un nivel crítico bajo es ideal (la criticidad puede impulsar el rendimiento y el crecimiento. **Lo óptimo representa a alguien que puede ser sincero y desafiar a los demás, generalmente sin presionar demasiado.**
4. **Confianza en uno mismo:** Creer en ti mismo y en las habilidades que Dios te dio es correcto. Hay quienes son seguros de sí mismos y confiados, mientras que otros tienen más probabilidades de dudar de sí mismos y tienen dificultades para asumir riesgos. **Lo óptimo es alguien que tiene una gran confianza en sí mismo sin que, por lo general, lo lleve demasiado lejos y parezca condescendiente, indiferente o arrogante.**
5. **Autocrítico:** Esta es la tendencia a experimentar dudas y diálogo interno negativo. Hay quienes son más humildes pero también más inseguros y más propensos a tomar las críticas percibidas como algo personal, mientras que hay quienes son más resistentes, obstinados y confiados. **Lo óptimo es ser alguien que puede auto-criticarse sin castigarse ni dudar excesivamente de sí mismo.**
6. **Necesidad de estímulo:** Tendencia a buscar y confiar en el aliento y el apoyo de los demás. Hay quienes son más sensibles y aprecian la afirmación, pero también pueden depender más de las opiniones de los demás y, por lo tanto, pueden tomar las críticas de manera demasiado personal, mientras que los que se encuentran en el extremo opuesto son más duros, independientes y menos preocupados por la duda. **Lo óptimo es alguien que aprecia la afirmación y la aprobación de los demás sin depender de la validación de los demás.**
7. **Preferencia por estar control.** Los que tienen más de este rasgo tienen más seguridad en sí mismos y toman la iniciativa de manera más reflexiva, mientras que quienes no tienen este rasgo pueden estar más contentos en roles secundarios. **Lo óptimo son personas que tienen una mayor preferencia por tomar la iniciativa pero no en exceso.**
8. **Deferencia:** La tendencia a transferir control a los demás. Los que tienen más de este rasgo son más cooperativos, diplomáticos y capaces de ceder el control a otros cuando es necesario, mientras que quienes carecen de esto y son más de voluntad fuerte, audaces y obstinados. **Lo óptimo es ser personas que pueden hacerse valer y hacerse cargo sin ser dominantes. Pueden liderar, pero aun así escuchar y atraer a otros.**

9. **Autocontrol:** Cuando tiene tendencia a ejercer el autocontrol ejerce más moderación y, por lo tanto, puede ser más filtrado, cuidadoso y vacilante, mientras que no ha cultivado mucho de este rasgo es más impulsivo, espontáneo y franco. Lo óptimo son personas que pueden expresarse y actuar sin apresurarse demasiado. Pueden ejercer suficiente moderación sin mostrarse excesivamente reacios o indecisos.
10. **Agresividad:** Es la tendencia a escalar y ser agresivo. Hay quienes responden cuando se les presiona y tendrán una gran necesidad de ganar, a veces incluso a expensas de los demás, mientras que hay personas que son más pacientes y son menos probable que provoquen que las situaciones se intensifiquen. **Lo óptimo es tener un buen equilibrio general de poder empujar y competir sin ir demasiado lejos.**
11. **Necesidad de orden:** Preferencia por la estructura y la planificación. Hay quienes son más organizados, orientados a listas y prosperan en entornos con planes y decisiones claros. Tienen un lugar para las cosas y tienen un mayor grado de sensibilidad al desorden, mientras que los que están en el extremo opuesto son más adaptables, menos detallistas y más capaces de operar en medio del desorden. Lo óptimo ser alguien que puede ser detallista y planificador, pero no a expensas de la adaptabilidad y la disposición al cambio.
12. **Necesidad de cambio:** Tendencia a buscar y obtener energía de nuevas experiencias. Hay quienes son más espontáneos y distraídos, y prosperan cuando pueden inyectar algo de variedad, mientras que los que están en extremo opuesto prosperan cuando hay estabilidad, continuidad y rutina. Los que no desarrollan este rasgo suelen tener una primera respuesta más resistente a los cambios inesperados. Lo óptimo es ser alguien que puede promover y adoptar adecuadamente el cambio sin ser demasiado perturbador o desenfocado.
13. **Energía y Expresividad:** Tendencia a ser juguetón, enérgico y humorístico. Los que son más extrovertidos y expresivos y tienen una fuerte presencia social, mientras que los que son así son más reservados y cautelosos. Lo óptimo es ser alguien que puede ser divertido, magnético y cómodo en el centro de atención. Las investigaciones muestran que las personas se sienten atraídas por la energía. Estas personas pueden aprovechar su energía y presencia para atraer a otros rápidamente, tranquilizarlos y motivarlos.

## XV. CONCLUSIÓN

- A. Una persona llena del Espíritu Santo que da sus frutos es una persona emocionalmente inteligente.

**Gal. 5:22-26 "En cambio, este es el fruto que el Espíritu produce en nosotros: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, <sup>23</sup> humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas. <sup>24</sup> Los que pertenecen a Cristo han clavado en la cruz su naturaleza pecaminosa.**

**25 Puesto que vivimos por el poder del Espíritu, sigamos la dirección del Espíritu. 26 No dejemos que la vanidad nos lleve a tener celos y enemistades entre nosotros.**

- B. Es una persona que se ha permitido ser definida por la conversación con Dios y no consigo mismo, ni con el diablo ni con el mundo.

**Ef. 5:1-4 "Por tanto, imiten a Dios como hijos amados. 2 Y vivan amando a los demás, siguiendo el ejemplo de Cristo, que nos amó y se entregó por nosotros en sacrificio, como ofrenda de perfume agradable a Dios... 4 No digan malas palabras, ni tengan conversaciones tontas, ni hagan chistes groseros. Todo eso está fuera de lugar. En vez de actuar así, sean agradecidos"**