¿Se puede ser inteligente emocionalmente al conducir?

Sí, se puede. La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona para reconocer sus emociones, controlarlas y usarlas en su beneficio.

¿Cómo puedo usar la inteligencia emocional mientras conduzco?

Lo primero que precisa una persona para ser inteligente emocionalmente es ser consciente de lo que siente, reconocer sus emociones. Deténgase unos segundos para percibir qué lo irrita de la situación. **(Autoconciencia).**

Siendo consciente de lo que siente, tiene la posibilidad de controlar los impulsos , la ira o cualquier otro sentimiento negativo que lo altere para la conducción. Respire profundo, y deje ir ese sentimiento negativo, no se apegue a él, no reaccione. **(Manejo de las emociones).**

Por otra parte, si estamos motivados, nuestras emociones positivas se encaminan hacia la acción y la meta. En la conducción una meta positiva podría ser llegar a casa seguros, para compartir con la familia o amigos. **(Motivación).**

Cada vez que usamos la capacidad de sentir y comprender lo que le sucede a otra persona, nos estamos colocando en el lugar del otro, por lo que trabajamos la empatía. Al conducir, si puede comprender los errores de los otros, no irritarse por ello, ceder el paso a los peatones y tener actitudes amables, estará poniendo en práctica la inteligente emocional. **(Empatía).**

El último punto, es el intercambio con el otro, el modo de relacionarse con los demás; el cómo se realice esto, puede hacer la diferencia. Un conductor puede hacer sentir a otro conductor o peatón, más irritable, violento, gratificado o agradecido, según cómo actuemos y nos relacionemos con él. **(Manejo de las emociones con otras personas).**

Saber de nuestras emociones, controlarlas y usarlas correctamente, nos beneficiará a nosotros y a los demás usuarios de la vía.

A ser inteligente emocionalmente se aprende.
¡Una conducción inteligente, es una conducción segura!

CEPA MOBILITY

facebook.com/cepasafedrive

@CEPASafeDrive