



## 4 senyals que indiquen que ets una persona amb una intel·ligència emocional elevada



La intel·ligència emocional és la capacitat de percebre, expressar, comprendre i gestionar les emocions. Així ho asseguren els experts Jose M. Mestre i Kimberly A. Barchard al Huffington Post.

Aquesta habilitat, de la qual sovint es parla poc, és clau a l'hora d'entendre certs aspectes de la nostra personalitat i treure'ls profit. A més a més, comprendre com som, ens ajuda a relacionar-nos amb els altres i saber actuar de manera adequada en certes situacions. Us deixem amb 4 senyals típics de les persones amb una intel·ligència emocional elevada:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

### Versió sense playbuzz

Pensen en les seves reaccions i en les dels altres

Les persones amb una intel·ligència emocional elevada acostumen a no deixar-se emportar per al moment i a pensar bé les coses abans d'actuar. En una discussió, per exemple, intenten



---

controlar la seva ira i no perdre els nervis per tal de calmar a l'altre. Això els permet, després, pensar les coses tranquil·lament i prendre una decisió sense precipitar-se.

Veuen les situacions complicades com un repte

Si sou capaços d'agafar-vos les situacions difícils com un repte i fer tot el possible per superar-les, probablement teniu una intel·ligència emocional elevada. Segons els experts, la gent emocionalment intel·ligent sap gestionar l'ansietat que provoquen els moments complicats i fixar-se objectius per intentar millorar la situació.

Saben "modificar" les seves emocions

Els experts expliquen que les persones amb intel·ligència emocional són capaces de "modificar" les seves emocions. Això no vol dir que deixin de sentir el que senten, sinó que saben controlar-se i actuar de manera racional.

Són capaces de posar-se al lloc de l'altre

L'empatia és un altre tret típic de les persones amb una alta intel·ligència emocional. És per això que són molt hàbils gestionant les emocions: són capaços escoltar i dir les paraules adequades en cada moment.