



COMUNICACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO

GESTIÓN EMOCIONAL

GESTIÓN EMOCIONAL

En el proceso de cambio personal, la gestión emocional representa una habilidad fundamental que puede marcar la diferencia entre el avance sostenido y el estancamiento:



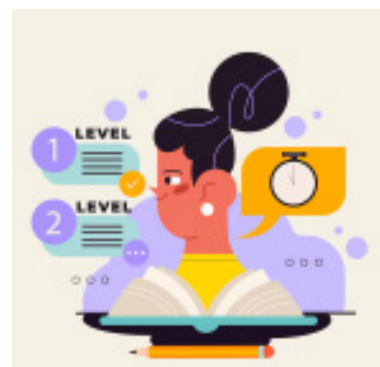
Cambiar no es un acto meramente racional; es, ante todo, una experiencia profundamente emocional. Implica romper con lo conocido, desafiar creencias arraigadas, y atreverse a actuar de formas nuevas que, aunque necesarias, suelen generar incomodidad, miedo o inseguridad. En este sentido, la capacidad de comprender, manejar y canalizar adecuadamente las emociones se vuelve una herramienta indispensable para transitar con éxito cualquier proceso de transformación.

Cuando una persona decide iniciar un cambio personal ya sea modificar un hábito, mejorar una relación, desarrollar una nueva habilidad o replantearse su propósito de vida es habitual que emerjan emociones intensas y ambivalentes. Puede aparecer entusiasmo por la posibilidad de crecimiento, pero también ansiedad frente a lo desconocido, culpa por decisiones pasadas, o miedo al fracaso y al juicio externo. La gestión emocional permite a la persona reconocer cada una de estas emociones sin negarlas ni dejarse arrastrar por ellas, actuando desde la conciencia en lugar de reaccionar impulsivamente.



El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, a manera personal y en las relaciones. También se podría definirla como la capacidad de monitorear y regular los sentimientos propios y ajenos y de utilizarlos para guiar el pensamiento y la acción, lo cual determina nuestro potencial para aprender habilidades prácticas.

Dar una definición precisa de la inteligencia emocional requiere entender los aspectos que la forman. Cuando se habla de inteligencia emocional, se está haciendo alusión a una combinación de dos términos: inteligencia y emoción. La inteligencia emocional combina estos dos estados de la mente, cognición y afecto, y permite identificar ver que ambos son inseparables y actúan de forma conjunta en nuestra vida (Ramos, 2017).





Las personas emocionalmente inteligentes no solo identifican lo que sienten, sino que también comprenden el origen de esas emociones y el impacto que pueden tener sobre su conducta. Por ejemplo, quien está intentando cambiar una conducta poco saludable puede sentir frustración al no obtener resultados inmediatos. Sin una adecuada gestión emocional, esa frustración puede transformarse en desánimo y abandono. Sin embargo, si la emoción es reconocida, aceptada y gestionada de manera constructiva, puede convertirse en un impulso para ajustar estrategias, buscar apoyo o simplemente ser paciente consigo mismo durante el proceso.

Una de las manifestaciones más comunes de una pobre gestión emocional durante el cambio es el autosabotaje. Este se expresa en conductas como postergar decisiones importantes, abandonar compromisos personales, minimizar los logros alcanzados o volver a antiguos patrones de comportamiento. El autosabotaje suele estar vinculado al miedo: miedo a fracasar, a no estar a la altura, o incluso al éxito y a sus implicancias. En estos casos, la habilidad de gestionar las emociones permite interrumpir ese ciclo autodestructivo, brindando espacio para la reflexión y la acción consciente.



Además, la gestión emocional potencia la resiliencia, es decir, la capacidad de adaptarse positivamente ante la adversidad. En todo proceso de cambio es esperable que surjan obstáculos, retrocesos o momentos de duda. Las personas con alta inteligencia emocional son capaces de mantener la calma en estas situaciones, aprender de la experiencia, y volver a intentarlo con renovada perspectiva. Esta actitud resiliente es clave para sostener el cambio a largo plazo y evitar que una dificultad temporal sea interpretada como un fracaso definitivo.

La regulación emocional también favorece relaciones interpersonales más saludables, un aspecto especialmente relevante cuando el cambio personal implica transformar dinámicas con otros. Ser capaz de comunicar lo que se siente, poner límites de forma asertiva o gestionar conflictos de manera constructiva fortalece el entorno emocional de la persona, facilitando el cambio y haciéndolo más armonioso.

En definitiva, la gestión emocional es una competencia central en cualquier proceso de transformación personal. No se trata de reprimir las emociones ni de evitarlas, sino de aprender a escucharlas, interpretarlas y utilizarlas como guía. Cuando una persona logra establecer una relación madura con su mundo emocional, gana libertad interior, fortalece su motivación y amplía su capacidad para actuar con coherencia y determinación. Así, el cambio deja de ser una amenaza y se convierte en una oportunidad genuina para crecer, sanar y avanzar hacia una versión más auténtica y plena de sí misma.