María Fernanda Santos Domínguez

Importancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana

Para hablar sobre la inteligencia emocional es primordial comenzar definiendo lo que estas palabras representan. Robert K. Cooper, pionero en el campo de la neurología define la inteligencia emocional como “Es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia”.

Daniel Goleman, autor del libro La inteligencia emocional escribió que “Las personas con elevada inteligencia emocional son capaces de automotivarse, perseverar ante las frustraciones, controlar sus impulsos, regular sus estados de ánimo, evitar que las emociones interfieran en sus facultades racionales y empatizar y confiar en el resto”. En su libro se plantea que consiste en la capacidad que tienen las personas para reconocer tanto sus propios sentimientos como los de los demás, motivándose y manejándolos adecuadamente.

Teniendo estos conceptos es fácil remarcar la importancia de una inteligencia emocional adecuadamente gestionada, puesto que trae beneficios a la salud mental, como: nos permite tomar conciencia y expresar nuestras emociones sin exagerarlas y nos ayuda a contar con estrategias de afrontamiento más adaptativas ante situaciones de estrés y malestar psicológico y físico.

La inteligencia emocional no solo nos permite estar bien con nosotros mismo, sino también con nuestro entorno, dándonos una mejor relación y desempeño laboral puesto que puede incrementar el porcentaje de probabilidades de alcanzar un excelente rendimiento en el trabajo y facilita la búsqueda de alternativas para solucionar conflictos. También nos ayuda a construir relaciones sólidas, tomar buenas decisiones, y hacer frente a situaciones difíciles.

Refiriéndonos a un tema complejo como la Ansiedad, un problema que afecta a la mayor parte de la población a causa de una evaluación negativa de la realidad o un control incorrecto de las emociones. La inteligencia emocional juega un papel clave para prevenir los síntomas ansiosos. Una correcta gestión de las emociones proporciona tranquilidad y calma a la hora de resolver cualquier conflicto. Nos proporciona un mejor estado de ánimo, seguridad en nosotros mismos y una actitud más positiva frente a la vida.

Respuesta asertiva a un caso de conflicto de interés

Ricardo es dueño de una empresa financiera, también miembro de un club deportivo donde va todos los fines de semana y tiene amigos que también son socios. Ricardo necesitaba contratar a un contador que lo ayudara, Julián, uno de sus amigos, le pidió que le diera una oportunidad a su hijo Juan, sin embargo, Ricardo siempre realiza entrevistas previas antes de contratar a alguien en su empresa.

—Dile a tu hijo que vaya mañana a la entrevista—respondió Ricardo.

Al día siguiente la entrevista fue terrible, Ricardo no quería rechazar al hijo de su amigo, pero se dio cuenta que no estaba calificado para el trabajo que necesitaba, por el contrario, Lara, una joven recién graduada resultó ser perfecta para el trabajo.

Ricardo debía tomar una decisión, contratar al hijo de su amigo o la joven que estaba seguro realizaría mejor el trabajo.

—Disculpa, Julián, pero ya contraté a alguien —fue lo que dijo Ricardo el sábado en el club.