



La Inteligencia Emocional viene con el equipo original

Por Isaolym Mieses

Trabajando sus cuatro competencias: auto conciencia, auto motivación, auto regulación y empatía, es posible incrementar este atributo, más sensible al aprendizaje que el coeficiente intelectual tradicional. Para ser un líder exitoso es imprescindible contar con muy buena Inteligencia Emocional. La gente sigue al líder porque quiere ser como él, porque conecta emocionalmente con él, porque siente empatía, una de las fuerzas básicas de esta condición. Cuando un líder se sienta en la mesa de negociación tiene que contar con herramientas para manejar sus emociones. Por ejemplo, si el otro negociador hace una oferta inicial inapropiada y esto se toma como un ataque personal, en vez de mantener la distancia emocional, se pierde poder de negociación.

La doctora Camila Salgado, experta en el tema, tiene buenas noticias: la Inteligencia Emocional viene con el equipo original. “Todos podemos incrementarla. Es mucho más sensible al aprendizaje y la práctica sistemática de lo que es el coeficiente intelectual tradicional”.

Señala que ésta es una forma de inteligencia propia de la especie, que sirve para adaptarnos y en esencia, para pensar antes de hablar. O sea que, la información visceral en vez de desencadenar una respuesta inmediata, pasa por la corteza frontal y es afectada por la lógica. Por ejemplo, antes de saltar como un gato a dar un arañazo, la persona reflexiona

y se dice a sí misma: este no es el momento pues lo que me están diciendo no es personal. Según explica Salgado, las emociones bien manejadas nos permiten estar saludables, manejar un buen clima emocional, contagiar e influenciar a otros. Mal manejadas pueden generar respuestas explosivas que ponen en peligro el cargo que desempeñamos o respuestas que al no ser expresadas externamente, se vuelcan hacia el interior y se manifiestan a través de diversos malestares físicos como por ejemplo, dolores de cabeza, tensión muscular o problemas digestivos entre otros.

De acuerdo a los estudios sobre el tema, aproximadamente el 60 por ciento de las consultas médicas se producen por emociones mal manejadas. “Somos mujeres y tenemos diferentes roles”, asegura Salgado. “Esto implica más auto exigencia por todas las cosas que tenemos que hacer. Muchas veces por cultura las mujeres tendemos a la dispersión. Es lo que yo llamo la “gallina picoteadora”, que pica allí y allá y al final del día no atendió a lo que le tocaba”.

Los seres humanos en general, tendemos a desarrollar estados emocionales alterados. Los más comunes son miedo al fracaso, inseguridad, depresión o variantes de la ira no expresada. Por causa de esto desarrollamos ansiedad, que es un estado de malestar vago que impide pensar claramente, y hace que la gente se imagine cosas que van a pasar y nunca pasan.

Luego, muchas mujeres y hombres no saben decir de una manera clara y asertiva, “no me gusta, no quiero”, porque confunden la asertividad y la habilidad para poner límites con agresividad. Es decir, no han aprendido a aceptar y expresar una emoción natural como la rabia que surge como respuesta ante la frustración o el ataque. “Todos esos estados emocionales te cortan el foco, te lo limitan, dejas de ver alternativas, y la consecuencia es lo que la gente denomina histeria”.

Salgado señala que la rabia, el miedo o la frustración, pueden motivar la conducta de otros e igualmente afectar la propia. “Si no atendemos a los estados emocionales perturbadores buscando identificar qué interés central no está siendo atendido desde la perspectiva del otro, las emociones podrían escalar e impedir un acuerdo sensato. Igualmente, las emociones se retroalimentan y su enojo puede estimular la rabia en el otro contagiándolo de su emoción”.

Cómo lograr el balance emocional

Según explica Salgado “la Inteligencia Emocional se trabaja en función de cuatro competencias: auto conciencia, auto motivación, auto regulación y empatía. La primera es la base de la Inteligencia Emocional, e implica darse cuenta de quién soy, qué siento y en qué contexto estoy en cada momento dado. El auto conocimiento favorece una postura reflexiva y auto crítica que nos permite detectar las señales fisiológicas que indican que la emoción se está activando”.

Luego viene la auto motivación, la cual depende de nuestros hábitos de pensamiento, experiencia pasada y del nivel de energía que experimenta nuestro cuerpo. Así, con un pensamiento determinado me puedo auto generar entusiasmo y expectativa de logro. O por el contrario puedo cultivar creencias y pensamientos negativos con los cuales me auto induzco al fracaso.

Salgado explica que una de las funciones básicas de los seres humanos es la auto regulación emocional. “Es muy importante hacerte consciente de la respuesta de tu cuerpo ante la emoción. Toda emoción genera una respuesta fisiológica, y si tú detectas la respuesta corporal, identificas la chispa antes de que se haga el incendio.” Lo anterior, tiene que estar acompañado de la aplicación de una técnica específica para recuperar el balance emocional y así responder proactivamente. Comenta que la más sencilla y la más económica, es la técnica de la respiración consciente. Consiste en focalizar toda la atención en el proceso de inhalar, retener y exhalar. Puede hacerlo en cualquier sitio, sin que nadie lo note; haga al menos tres respiraciones conscientes y notará que los pensamientos perturbadores se alejan y le dejan campo para ubicarse en el presente. “Estos estados mentales perturbadores se mantienen con las películas mentales que tú haces. Es imposible estar conectada con el cuerpo y hacer películas mentales. Es por eso que con esta técnica de respiración se vuelve al aquí y el ahora”.

La cuarta competencia es la empatía, que consiste en la conexión social, en ponerse en los zapatos del otro y conec-

tar con lo que éste está sintiendo, para poder responder de manera complementaria. Se habla de las diferencias en el desarrollo de la empatía entre hombres y mujeres, ¿se debe esto a un factor biológico o cultural? Hallazgos recientes indican que las diferencias tienen que ver básicamente con programación cultural más allá de factores hormonales. “Sin embargo, en nuestro esquema cultural las mujeres tienden a ser más emocionales, tal vez por factores de crianza. Si la niña se sienta a pensar le dicen: “¿bueno mi hijita en que está usted? Mientras que en los varones este tipo de comportamientos no son cuestionados”.

Este esquema de que la mujer es “pura emoción”, se transmite generalmente de madre a hija, la emotividad lleva a las mujeres a ser más reactivas.

Estímulos

Según la doctora Salgado la percepción es un proceso mediante el cual le damos significado a los diversos estímulos provenientes tanto del medio ambiente externo, como de nuestro interior.

“En esencia, la situación externa aporta un porcentaje muy bajo a nuestra interpretación de los estímulos que nos llegan y nuestra valoración de los mismos. Nuestra percepción está altamente influenciada por nuestra experiencia pasada. Así, en el contexto de una negociación laboral o personal, algo que diga el otro se asocia de inmediato a representaciones mentales que se desencadenan automáticamente, lo cual a su vez determina nuestra reacción emocional”.

Insiste que el considerar que la conducta de otros, así no nos guste, es algo que se origina de una visión distinta y no de un ataque personal, nos va a facilitar la auto regulación. Así, en vez de reaccionar de forma impulsiva, dejándonos llevar por la emoción alterada y respondiendo a la conducta de otros como si ésta fuera una agresión, podría ser posible valorar la situación de modo más imparcial.

Salgado asegura que en muchas ocasiones es posible contrarrestar la emoción negativa de una persona generando en ésta emociones positivas, lo cual se logra si se le expresa apreciación, construye afiliación con ella, se le respeta la autonomía, se le reconoce su estatus y se le facilita que desempeñe roles gratificantes. “Igualmente, usted puede generarse a sí mismo emociones positivas, cambiando su “diálogo interno” y evaluando de modo apreciativo y no crítico lo que se está generando en las interacciones con otros”.



Camila Salgado