

Inteligencia emocional para emprendedores

jueves, 08 de marzo de 2018

inteligencia emocional aplicada a los negocios

Este comienzo del segundo mes del año, es un excelente momento para realizar una pausa, y pensar en aquellos factores que pueden impulsar la concreción de tus logros en este 2018. La inteligencia emocional es sin duda uno de ellos. Te cuento por qué es esencial su desarrollo para lograr el tan ansiado éxito, y el equilibrio en todos los aspectos de tu vida. Para poder comenzar a pensar en posibles escenarios donde beneficiarse con el uso de la inteligencia emocional, primero es indispensable comprender acabadamente cuál es su significado.

Ivana Nazareno *

Se entiende por inteligencia emocional a la capacidad de los seres humanos de canalizar correctamente las propias emociones y sentimientos para luego utilizarlos en favor de los fines deseados.

Tener conocimiento de uno mismo y de todos los estados anímicos por los que atravesamos, nos lleva ineludiblemente a comprender a los demás, y por lo tanto ser flexibles y abiertos con las relaciones interpersonales, logrando amistades, relaciones padre-hijo y parejas más felices y realizadas.

Puede decirse entonces que la inteligencia emocional es aquella habilidad psíquica que nos permite crecer personalmente y en los negocios, cultivar sentimientos positivos como el entusiasmo, la alegría, el amor, la bondad, y generosidad y apaciguar la avaricia, envidia, rencor o resentimiento.

¿Qué tienen en común Nietzsche, Newton y Van Gogh?

Cuando en el pasado se hablaba de inteligencia, generalmente se hacía uso de este concepto sólo haciendo énfasis en la capacidad lógica de un ser humano. Es decir, una persona que adquiriría conocimientos por medio del estudio de las ciencias y podía explicarlos, hacer software o descubrimientos era considerado inteligente.

Pero, como siempre ocurre con las cosas más significativas de la vida, el ser humano no está sólo condicionado por su capacidad intelectual sino también por la habilidad para procesar sus sentimientos de la forma más beneficiosa posible.

De esta forma encontramos en la historia genios en su materia, como Nietzsche, que terminó preso de sus fantasmas

más ancestrales a pesar que había logrado un exhaustivo análisis de la sociedad de su siglo dando vida al concepto de súper hombre en “Así habló Zaratustra”.

Vincent Van Gogh dio fin a su vida con un disparo que le llevó dos días de agonía. Según los escritos, el pintor de “La noche estrellada” argumentó su desasosiego a su hermano Theo, debido a la desvalorización de su trabajo. Sin dudas, el pintor más talentoso y creativo de todos los tiempos no contaba con herramientas psicológicas propias para impedir sus sufrimientos y capitalizar su conocimiento en su favor.

Isaac Newton, considerado la mente más brillante hasta la aparición de Einstein por sus descubrimientos en física y matemática, sufrió de depresión y vivió atormentado por su carácter furioso y colérico, además de vengativo contra otros ilustres científicos contemporáneos.

De esta manera, desde casos más simples hasta grandes personalidades de la historia, la inteligencia emocional se cuela como una forma de lograr la tan ansiada felicidad y equilibrio en todos los aspectos de la vida.

La revolución de la inteligencia

Fue recién a mediados de la década del 80 cuando el escritor y científico Howard Gardner introdujera las bases de la inteligencia emocional en su libro “Inteligencias múltiples: de la teoría a la práctica”, en donde de manera argumentativa puso de manifiesto el escaso valor que tiene la medida del coeficiente intelectual de una persona sólo basándose en la memoria, la resolución de ecuaciones, o problemas específicos.

El autor promulgaba que, sin contar con la inteligencia interpersonal, es decir la habilidad para poder generar empatía, transmisión de mensaje y motivación en otros, ni la inteligencia intrapersonal que es el auto conocimiento y la buena utilización de las emociones y pensamientos para sí, el coeficiente intelectual sólo era una silla de tres patas que inevitablemente terminaría rodando por el piso sin lograr su misión en el mundo.

Seguido a Gardner, Daniel Goleman realizó un gran aporte en la divulgación de la inteligencia emocional en su famoso best seller “Inteligencia Emocional”, continuado con “Inteligencia Emocional en la Empresa”, y de ahí en más tanto organizaciones empresariales como entidades de la política y las ciencias sociales han tenido en cuenta el término con mayor rigor y aceptación.

¿Cómo alcanzar la inteligencia emocional?

Quizás, ahora la pregunta que más repica en la mente, es ¿cómo lograrla?

Cabe destacar que todo individuo posee inteligencia emocional en menor o mayor medida, pudiendo desarrollarla, ampliarla, afinarla ya que es elástica y moldeable: a mayor uso, mayor incremento.

Para poder comenzar a ejercitar la inteligencia emocional es recomendable:

Equilibrar los pensamientos con las emociones:

La popular frase “El corazón tiene razones que la misma razón no entiende” , pone en evidencia que no siempre lo que se siente y lo que se piensa van de la mano.

De hecho, es muy usual que una persona suela juzgar con elementos de la razón aquello que siente, y por ende generar sentimientos negativos hacia uno mismo. Si una persona – por ejemplo- se encuentra envidiosa por el ascenso de un compañero o el logro de un familiar, se sentirá culpable o negará el hecho, por que la razón indica que está mal tener esos sentimientos hacia alguien cercano.

Pero si utilizamos la inteligencia emocional podemos darnos cuenta que en realidad la envidia es un aviso de que algo en el curso de nuestras vidas no va bien. Entonces podemos cambiar esta emoción nociva por prácticas más inteligentes emocionalmente, como motivarnos por los logros ajenos, sabiendo que nosotros también podemos ir tras nuestros objetivos y concretarlos.

Tomarse tiempo para conocerse y respetarse

Rara vez en la vida ajetreada y colmada de horarios tenemos tiempo para simplemente detenernos a pensar en nosotros como esencia, es decir en cómo somos realmente y hacia dónde queremos ir.

Este pequeño ejercicio requiere constancia, dedicación y la voluntad de observar las peores miserias de uno mismo. Pero una vez que una persona logra el autoconocimiento puede ponerse en campaña de cambiar. Parafraseando a Eduardo Galeano:

“Somos lo que hacemos, para cambiar lo que somos.”

La introspección permite tomar conciencia de qué acciones hay que tomar para transformarnos y superarnos. Ser mejores es lo que nos pone a un triple match point de la felicidad.

Comprender a los demás

Es fácil sentirse ofendido, agredido o rechazado por otros sin tomar en consideración cómo es ese otro, qué problemas atraviesa, qué dolores y alegrías sorteó en su vida. Tener presente a la otra persona como un ser humano con errores y virtudes pone en perspectiva las relaciones y crea vínculos más sanos, armónicos y plenos.

El valor de la asertividad

Ser asertivo es no amedrantarse por decir lo que se siente y ser consecuente en actos. Un ser humano con convicciones firmes, con el valor de cambiar, y con la pasión por perseguir sus ideales no teme expresar de manera precisa lo que piensa en desmedro de la opinión ajena.

Esta capacidad es muy valorada en todo tipo de aspectos desde los laborales hasta los parentales.

Aprender de los fracasos

Existen dos tipos de personas que saben que sólo de los fracasos se consigue el éxito. Primero, aquellos que han experimentado la victoria luego de varios tropiezos, y segundo aquellos que aún no han llegado a su meta propuesta, pero tienen la inteligencia emocional de perseverar haciendo los ajustes necesarios.

Desterrar el mito oscuro del fracaso como enemigo del ser humano conllevará a encarar las dificultades de manera más creativa, y de forma tal de encontrar la salida en donde otros sólo ven terrenos pantanosos.

*Periodista especializada en marketing digital e inteligencia emocional. Nacida en la ciudad de Rosario, es responsable del contenido de marca de EnvialoSimple y de SitioSimple de Donweb, y columnista en la revista de tecnología Dattamagazine. Ivi es amante del cine y en especial de Star Wars. Le apasionan la música, las traspuestas de videojuegos, la radio, el cine y casi todas las Series de TV !