

Inteligencia emocional: qué es, cómo entrenar el liderazgo, cómo ser líder con éxito, cómo ser emprendedor exitoso

De cara a un año desafiante en lo laboral, con el teletrabajo como nueva normalidad en 2021, qué habilidades entrenar para tener éxito como emprendedor y también lograr un ascenso como líder de equipo

DANIEL COLOMBO

Actualizado el 16/11/2020

Hasta hace poco tiempo, cuando se hablaba de inteligencia emocional en el entorno corporativo aparecía cierto dejo socarrón, como si se tratara de una habilidad blanda sin relevancia estratégica cuando, en verdad, alude a una cualidad esencial: el talento adaptativo, que se entrena.

Hoy es indiscutible que la capacidad de ser flexible y resiliente ante los acontecimientos, aceptar lo que no es posible cambiar y transformar en positivo los desafíos, se ha convertido en una herramienta de gestión clave para la productividad y la rentabilidad en la nueva normalidad que impone el home office como dinámica laboral que llegó para quedarse.

Si bien hay consenso teórico sobre el valor del autoconocimiento ya que permite regular las emociones, aplicar la empatía y motivarse intrínsecamente, todavía falta mucho en la aplicación práctica de este nuevo paradigma de autoliderazgo en ámbitos como el educativo.

Son las áreas de RRHH y Capital Humano las que, buscando mejorar la productividad, valoran las dimensiones emocionales como imprescindibles en las dinámicas y procesos de los equipos de alta performance. La conocida publicación Harvard Business Review la destaca permanentemente como un componente esencial para el éxito en los negocios. Y ya es un clásico, entre los headhunters, referir que los líderes se reclutan por su inteligencia intelectual y fracasan por su falta de inteligencia emocional.

Por qué hablar de las emociones es negocio

Toda emoción es un impulsor para la acción: ya sea en forma positiva o negativa, invita a moverse de la zona de confort. La palabra proviene del latín movere (moverse). Por eso, la emoción es un estado interno indispensable para generar las conductas y los comportamientos externos necesarios para afrontar los desafíos. De aprender a regular más y mejor las emociones depende el coeficiente de inteligencia emocional que hizo célebre el psicólogo estadounidense Daniel Goleman.

Así, se complementa con las funciones racionales, pensantes y estructuradas que se asocian al hemisferio izquierdo del cerebro; mientras que las emociones, la comunicación y la empatía están ligadas al hemisferio derecho. De su interacción y equilibrio depende cómo interpretamos y actuamos ante lo que sucede.

La sigla VICA (del inglés VUCA) alude a volátil, incierto, complejo y ambiguo, como se coincide en calificar este momento de la Humanidad que se desenvuelve al ritmo frenético de una aceleración tecnológica que requiere mayor templanza que nunca en la Historia para sobrellevar exitosamente los avatares del presente y futuro.

Cómo entrenar la inteligencia emocional con 5 técnicas

1 - Evitar la sobreacción

La tendencia del cerebro primitivo, conocido como reptiliano, es la de afrontar o huir de las situaciones, respetando el instinto de épocas prehistóricas. Es posible gestionar esa tendencia a actuar reactivamente. De esa forma, se genera una oportunidad clave para observar, analizar, sentir y, luego, tomar decisiones con mayor asertividad.

2 - Aceptar lo inevitable

En entornos VICA, hay situaciones que escapan completamente al poder y control individual. Cuando se está en esas circunstancias, hay que habilitarse el tiempo interno para evaluar y elegir la forma de contribuir positivamente a resolver lo que está sucediendo. Es imprescindible reconocer y asumir qué zona personal se siente dolida o resentida con relación al hecho. No se trata de

resignarse, sino de aceptar que no se puede prever todo... Y que eso es una oportunidad para salir creativamente de ese revés inesperado.

3 - Entrenar el autoconocimiento

Una mayor exploración interna, que involucre reconocer las emociones y cómo afectan incluso el bienestar físico, permite desarrollar herramientas de afrontamiento para sobrellevar mejor lo diverso, desafiante, inesperado.

4 - Utilizar los dos tipos de inteligencia personal

Howard Gardner, investigador de Harvard y autor de la Teoría de las Inteligencias Múltiples, plantea que todos tenemos una inteligencia personal y otra interpersonal. La primera, nos sirve para (re)conocer las emociones, gestionarlas, motivarnos y relacionarnos mejor. La interpersonal es la que nos enlaza con los demás: involucra la escucha activa, la comprensión, la solidaridad y la comunicación afectiva.

5 - Practicar la empatía

Se trata de comprender, entender y hasta sentir desde la perspectiva del otro, una mirada complementaria que brinda información valiosa ya que, al salir del propio mundo interpretativo, se accede a un diagnóstico más certero de la realidad.

Fuente: <https://www.cronista.com/clase/trendy/Inteligencia-emocional-que-es-como-entrenar-el-liderazgo-como-ser-lider-con-exito-como-ser-emprendedor-exitoso-20201116-0007.html>