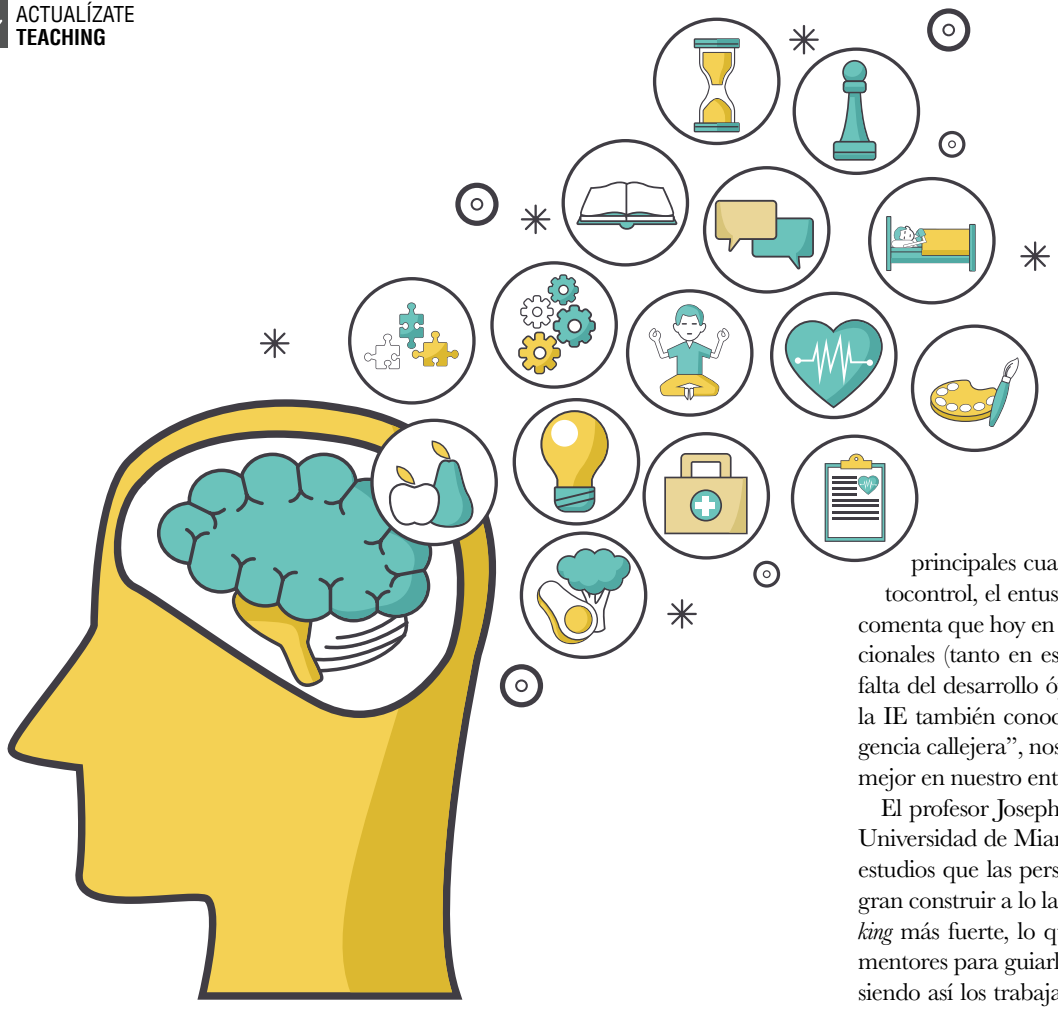

Inteligencia emocional en el ámbito laboral

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio
@alejandrojuanmarcos

Cuando los psicólogos propusieron por primera vez el concepto de inteligencia emocional (IE), afirmaron que este es el tipo de inteligencia que más influye para tener éxito en la vida, debido a que una persona con una alta capacidad de IE es capaz de reconocer, entender y manejar tanto sus emociones como las de los demás; la principal diferencia con el coeficiente intelectual (CI), es que este se basa en la forma de razonar, planear y en el desempeño académico y laboral.

En los últimos años, el mundo empresarial ha empezado a interesarse profundamente por esta habilidad, ya que es una herramienta que sirve para medir la productividad y el liderazgo de sus empleados; investigadores también exponen que erróneamente hay un mayor número de CEOs contratados por su capacidad intelectual e igualmente un mayor índice de despidos por la falta de inteligencia emocional. Daniel Goleman, autor del libro *Inteligencia Emocional*, menciona que las principales cualidades de la IE radican en el autocontrol, el entusiasmo y la empatía, en su libro, se comenta que hoy en día hay muchos "arrebatos" emocionales (tanto en escuelas como en empresas) por la falta del desarrollo óptimo de esta inteligencia, ya que la IE también conocida coloquialmente como "inteligencia callejera", nos facilita socializar y desarrollarnos mejor en nuestro entorno.

El profesor Joseph Rode, junto con su equipo de la Universidad de Miami (2017), mostraron con diversos estudios que las personas con inteligencia callejera logran construir a lo largo de sus vidas una red de *networking* más fuerte, lo que les permite encontrar diversos mentores para guiarlos y el desarrollar sus habilidades, siendo así los trabajadores con una alta IE, propensos a alcanzar mejores puestos y salarios. Los estudios de la Universidad de Miami, tras analizar por 13 años a más de 120 individuos, comprobaron que aquellos con un mayor nivel de IE poseen mejores ingresos gracias a su capacidad de manejar relaciones complejas, controlar el estrés y tomar mejores decisiones.

A su vez, las personas con alto nivel de IE reportan mayores índices de ser agradecidos y amigables, lo que llevó a Rode y sus colaboradores a concluir que la inteligencia emocional beneficia a los empleados para agradarles a sus superiores, formar lazos y alcanzar ascensos laborales.

Por otro lado, ser capaz de manejar nuestras emociones, es también una herramienta valiosa en el lugar de trabajo; independientemente de dónde te desempeñes, todos debemos lidiar con políticas y protocolos (mientras más estable emocionalmente y consciente seas, te acoplarás mejor, más rápido y eficientemente a nuevos trabajos y retos).

Solemos darle una mayor importancia a los aspectos racionales al enfocarnos en medir y comparar los coeficientes de la inteligencia humana. No obstante, existen muchas situaciones en las que nos podemos ver "arrastrados" por nuestras emociones (ataques de ira, depresión, violencia). Si bien todas las personas contamos con un temperamento determinado, como sociedad, debemos tener consciencia de nuestras emociones y fusionarlas con el razonamiento.