

La inteligencia emocional en el liderazgo cristiano



Un maravilloso viaje de la mano con la palabra de Dios, en la meta de aprender a gestionar nuestras emociones

Fernando Alexis Jiménez

Ministerios Vida Familiar

Contenido General

	Página
Ser inteligentes: pensar antes de actuar (Introducción)	3
La inteligencia emocional debe ser una práctica diaria (Capítulo 1)	6
El poder transformador de las emociones (Capítulo 2)	9
La vida emocional y la conciencia (Capítulo 3)	14
La energía motivadora de las emociones (Capítulo 4)	19
Tres pasos para gestionar apropiadamente sus emociones (Capítulo 5)	23
Inteligencia emocional para hallar soluciones a los problemas (Capítulo 6)	26
Desarrolle las aptitudes, entre ellas, la emocional (Capítulo 7)	29
Un alto en el camino para evaluar sus emociones (Capítulo 8)	34
¡Es hora de comenzar! (Conclusión)	39

© Fernando Alexis Jiménez – El contenido de este libro no podrá ser reproducido con fin comercial y menos, utilizado como material de estudio, sin la autorización del autor o del Ministerio Vida Familiar. Tiene reserva de Derechos de Autor.

Ser inteligentes: pensar antes de actuar

(Introducción)

El día que prometía ser plácido, aunque caluroso, se convirtió en un caos, no solamente para William Foster, sino para todas las personas que encontró a su paso. Nadie sospechaba que aquél ejecutivo vestido pulcramente, fuera en realidad un generador de un infierno. Padecía un desequilibrio mental que se manifestó cuando se sintió presionado por las circunstancias.

¿En qué consistieron? Tres elementos: un embotellamiento de tráfico que no imaginaba se presentaría, el cumpleaños de su hija y lo tedioso que sería reencontrarse con su ex esposa.

En un arrebato de desespero, el protagonista decide abandonar su auto y dirigirse a su destino a pie. Cuando entra en una tienda para pedir cambio el vendedor reacciona de forma agresiva y todo se complica.

Si no ha visto esta película, que protagoniza Michael Douglas, le animamos a hacerlo. Fue estrenada en 1993 y la dirección estuvo a cargo de Joel Schumacher. En el reparto figuran también, Robert Duvall, Barbara Hershey, Rachel Ticotin, Tuesday Weld, Lois Smith y Kimberly, entre otros.

¿Qué relación tiene esa singular historia llevada al cine con la inteligencia emocional? Realmente mucho. Uno de los grandes problemas de nuestro tiempo que asiste a infinidad de personas, es que no gestionan sus emociones.

El apóstol Pablo escribió a los creyentes de Éfeso en el primer siglo:

"Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo. El que hurtaba, no hurte más, sino trabaje, haciendo con sus manos lo que es bueno, para que tenga qué compartir con el que padece necesidad. Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes. Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención. Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo." (Efesios 4:26-32 | RV 60)

Y, también, al escribir a los cristianos de Corinto, les dice:

"Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios." (1 Corintios 10:31 | RV 60)

¿Por qué motivo enfatizamos en el asunto? Porque lo más probable es que, en infinidad de ocasiones, nos hayamos dejado arrastrar por emociones encontradas y situaciones que pudieron resolverse fácilmente, terminaron por complicarse.

El problema radica en que, cuando hemos cometido el error, terminamos arrepentidos, pidiendo perdón y, tal vez, ya hemos causado profundas heridas.

Lo más conveniente es pensar antes de actuar, como recomienda el apóstol Santiago:

"Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios."
(Santiago 1: 19, 20 | RV 60)

Cuando somos conscientes de nuestras reacciones, algunas de ellas equivocadas, y las sometemos *en manos de Dios*, todo el proceso cambia. Damos pasos encaminados a alcanzar la inteligencia emocional, que no es nada nuevo, sino que desde la antigüedad ha sido planteada por las Escrituras.

Leí hace poco un comentario que, además de resaltar, conservo en mi agenda personal. Es de un sicólogo que anota:

"Las emociones de las personas con falta de autocontrol sufren muchos altibajos y pueden pasar de la alegría al enfado rápidamente, carecen de la capacidad para controlar estas emociones provocadas por estímulos tanto internos como externos, y de manejarlas voluntariamente. La persona que no tiene la capacidad de autocontrolarse está gobernada por las emociones que suceden en cada instante y les regulan su comportamiento. Además, cuando están inmersos en alguna emoción no son capaces de pensar con claridad y reaccionan en función de estas, aunque no sea adaptativo para el contexto en el que se encuentren."

Probablemente al evaluarse descubre que, en su vida personal, en el liderazgo familiar y el desenvolvimiento en su entorno, sus emociones desbordadas se han convertido en un enemigo agazapado.

¿Es posible avanzar en el proceso de transformación interior? Por supuesto que sí. Con ayuda de Dios. Prendidos de Su poderosa mano. Tal como leemos en la Biblia:

"Por tanto, amados míos, como siempre habéis obedecido, no como en mi presencia solamente, sino mucho más ahora en mi ausencia, ocupaos en vuestra salvación con temor y temblor, porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad. Haced todo sin murmuraciones y contiendas, para que seáis irrepreensibles y sencillos, hijos de Dios sin mancha en medio de una generación maligna y perversa, en medio de la cual resplandecéis como luminas en el mundo..." (Filipenses 2: 12-15 | RV 60)

Experimentar control propio, que es la aplicación cotidiana de la inteligencia emocional, no es algo del otro mundo cuando en cada nuevo paso, estamos acompañados de la fortaleza de nuestro amado Dios y Salvador Jesucristo.

Hoy es el día para tomar una decisión, y es la de ser transformados. Está a nuestro alcance. Comienza cuando le abrimos las puertas de nuestra vida a Señor. Decídase ahora y comience el maravilloso viaje hacia el cambio.

Fernando Alexis Jiménez

Director – Ministerios Vida Familiar

La inteligencia emocional debe ser una práctica diaria

(Capítulo 1)

Partimos de un presupuesto probado con estudios, investigaciones e informes que tienen soporte científico: las personas más brillantes en el campo intelectual no suelen ser las más exitosas en ninguna área en particular. *¿La razón?* En algunos casos se pondera el Cociente Intelectual (CI) por encima del Cociente Emocional (CE).

¿Cómo debería entonces definirse el esquema? Estableciendo un equilibrio: CI + CE.

En esa dirección podremos entender por qué motivo la inteligencia emocional está creciendo a pasos agigantados, ahora que se han difundido ampliamente sus bases, aun cuando está en la esencia misma de la creación divina del género humano:

- Mejora nuestra capacidad de razonamiento.
- Permite canalizar apropiadamente el potencial y la energía de nuestras emociones.
- Permite ejercer un liderazgo de influencia.
- Ayuda en la toma de decisiones apropiadas.
- Establece relaciones de confianza.
- Mejora el trabajo en equipo.

EMOCIONES E INTELECTO, UNA RELACIÓN PERMANENTE

No podemos desligar el peso de las *emociones* sobre el *intelecto* para el desenvolvimiento cotidiano.

Nuestro amado Dios y salvador Jesucristo enseñó:

"Luego añadió: —Lo que sale de la persona es lo que la contamina. Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual, los robos, los homicidios, los adulterios, la avaricia, la maldad, el engaño, el libertinaje, la envidia, la calumnia, la arrogancia y la necedad. Todos estos males vienen de adentro y contaminan a la persona." (Marcos 7:20-23 | RV 60)

¿Considera que no se puede conjugar la inteligencia emocional con la vida cristiana? ¿Por qué motivo?

No podemos perder de vista el hecho de que las *emociones* y las *sensaciones* ejercen una poderosa influencia sobre el *razonamiento*.

El temor, para poner un ejemplo simple, nos impide avanzar; la ansiedad se convierte en una enorme barrera para alcanzar grandes metas. Todo está en el cerebro., en donde construimos nosotros mismos las *limitaciones* y, levantamos las barreras que se convierten en enormes obstáculos para materializar los sueños.

Solamente el gobierno de Dios sobre nuestros pensamientos, permite que salgamos victoriosos, como enseña la Palabra:

"En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor." (1 Juan 4: 18 | RV 60)

Si depositamos nuestra confianza en el Señor, nada podrá detenernos. Más aún, si rendimos nuestros planes y proyectos bajo Su voluntad, obtendremos la victoria.

"Encomienda a Jehová tu camino, confía en él; y él hará." (Salmo 37: 5 | RV 60)

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, MÁS QUE UN CONCEPTO ABSTRACTO

Partimos de un presupuesto: *las emociones en sí mismas no son buenas ni malas*. No podemos etiquetarlas como positivas o negativas.

No basta solamente con ser conscientes de las emociones, hay que aprender a gestionarlas en todos los escenarios de nuestra cotidianidad.

Aprendemos a reconocerlas y valorarlas. En ese orden de ideas, reviste importancia que hagamos un adecuado procesamiento de la información que recibimos para, de esa manera, responder con equilibrio.

Al hacerlo, ejercemos una influencia transformadora en las personas. Ahora bien, el concepto no es algo complicado, sino muy sencillo:

"Inteligencia emocional 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."

¿Considera que tiene un adecuado manejo de las emociones, la intuición, los sentidos y los sentimientos?

Si su respuesta es negativa, ¿podría explicar los motivos?

¿Tiene en cuenta las emociones en el momento de buscar soluciones a los conflictos?

Cuando asumimos la inteligencia emocional como parte de nuestra cotidianidad, nos hacemos responsables de dirigir nuestra vida y trabajo, expresado en las decisiones que tomamos, midiendo las consecuencias que se derivan de ellas a corto, mediano y largo plazo.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS EMOCIONES?

Con frecuencia culpamos a las emociones por nuestras reacciones. Puede que hayamos incurrido en equívocos porque no sabemos gestionar las emociones.

¿Qué hacen las emociones?

- Son la fuente primaria de la motivación humana.
- Producen transformación.
- Dinamizan el poder personal.
- Alimentan la innovación e influencia.
- Inspiran y vitalizan.
- Contribuyen a la realización personal e interpersonal, cuando interactuamos con el entorno.

Con base en lo anterior, concluimos esta fase exploratoria entorno a la inteligencia emocional para líderes cristianos, señalando que es fundamental aprender a identificar las emociones y sentimientos y depender de Dios para responder apropiadamente a los estímulos externos.

El poder transformador de las emociones (Capítulo 2)

En la vida humana, en nuestro quehacer diario, hay mucho más de lo que hemos aprendido hasta hoy y que se ha convertido, en la sumatoria, en paradigmas que entran a formar parte de nuestra forma de pensar y de actuar. Aun cuando se trate de algo muy común, de las cosas pequeñas podemos aprender mucho.

Podemos asegurar que enriquece nuestra existencia. Todo a partir de experiencias que nos permiten crecer. Es parte de nuestra naturaleza humana con la que fuimos concebidos por Dios:

“Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra... Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente.” (Génesis 1:26; 2: 7 | RV 60)

Somos una creación maravillosa del Señor, con ideas, creatividad, capacidad de tomar decisiones y las condiciones para relacionarse con otras personas.

“Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él.” (Génesis 2: 18 | RV 60)

Con todo y que tengamos amplia formación académica, solidez económica, reconocimiento social y otros elementos en los cuales muchas personas cifran sus esperanzas para alcanzar la felicidad, desconocemos que el éxito solo toma como ingrediente el 4% del cociente intelectual (CI), mientras que el restante 96% lo constituyen otros factores, entre ellos, una adecuada gestión de nuestras emociones.

No de otra manera se explican comportamientos asociados a las relaciones interpersonales:

- Recelos y desconfianza
- Odio
- Orgullo
- Prejuicios hacia los demás
- Temor
- Ansiedad
- Sensación de estancamiento

De hecho, científicamente está probado que el género humano solo utiliza una mínima parte de su capacidad intelectual, la que le ayudaría adecuadamente equilibrada a tener una mejor calidad de vida y que fue con la que Dios nos creó:

“Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ese es su nombre. Y puso Adán nombre a toda bestia y ave de los cielos y a todo ganado del campo; más para Adán no se halló ayuda idónea para él.” (Génesis 2: 19, 20 | RV 6)

Permítanos enfatizar en que, tanto usted como yo, somos la creación maravillosa de Dios, con todas las potencialidades para alcanzar grandes sueños y metas.

Sin embargo, todo apunta a indicar que solamente utilizamos el 10% de la inteligencia durante el tránsito terrenal.

El psicólogo estadounidense, Yan Robert Sternberg, escribe:

“Las personas todavía dan una importancia relevante al Cociente Intelectual (CI), pero el CI no cuenta como lo más grande, aunque tiene significado, por supuesto. Nunca debemos perder de vista el hecho de que lo que más importa en el mundo es la inteligencia interior. ¿Adónde pues volver los ojos? A la inteligencia emocional.”

Una vez se desarrolla, la inteligencia emocional abre puertas gigantescas; si no se desarrolla, levanta enormes barreras también gigantescas que nos aprisionan, incluso en el campo de la fe. Por ese motivo, ponemos obstáculos a la ocurrencia de milagros.

NO DESESTIME EL PODER TRANSFORMADOR DE LAS EMOCIONES

Si las emociones juegan un papel importante en el desenvolvimiento cotidiano, no podemos desestimarlas; por el contrario, con ayuda de Dios, el gran desafío es aprender a gestionarlas, a nuestro favor.

La decisión de experimentar el crecimiento está en nuestras manos. El Señor Jesucristo nos ayuda en todo el proceso.

En esa dirección, al Cociente Intelectual (CI) debemos sumar las emociones bajo equilibrio. Cuando lo hacemos, afectamos positivamente la motivación para dar pasos sólidos hacia la materialización de sueños y metas y, por supuesto, en las personas de nuestro entorno.

Alrededor del tema, el apóstol Pablo escribió:

"Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres." (Romanos 12: 18 | RV 60)

Insistimos en que no basta con todo el conocimiento que hayamos podido asimilar. Lo verdaderamente significativo es lo que *somos*.

- Ser conscientes de que fuimos creados por Dios con un propósito.
- Depositar nuestra confianza en Dios, quien nos enseña y ayuda a superar las dificultades.
- Tener muy claras las metas que deseamos alcanzar.
- Tener definido que avanzamos con el poder de Dios y el apoyo de otras personas.

Ser es mucho más poderoso e influyente que *parecer*.

En la Palabra leemos la apreciación de nuestro amado Dios y Salvador Jesucristo:

“Felipe halló a Natanael, y le dijo: Hemos hallado a aquel de quien escribió Moisés en la ley, así como los profetas: a Jesús, el hijo de José, de Nazaret. Natanael le dijo: ¿De Nazaret puede salir algo de bueno? Le dijo Felipe: Ven y ve. Cuando Jesús vio a Natanael que se le acercaba, dijo de él: He aquí un verdadero israelita, en quien no hay engaño. Le dijo Natanael: ¿De dónde me conoces? Respondió Jesús y le dijo: Antes que Felipe te llamara, cuando estabas debajo de la higuera, te vi. Respondió Natanael y le dijo: Rabí, tú eres el Hijo de Dios; tú eres el Rey de Israel. Respondió Jesús y le dijo: ¿Porque te dije: Te vi debajo de la higuera, crees? Cosas mayores que estas verás.” (Juan 1: 45-50)

¡Es hora de comenzar a desarrollar las potencialidades de triunfadores con las que fuimos concebidos por Dios!

Las emociones constituyen una fuerza dinamizadora, que motiva, alienta y sienta las bases para que perseveremos en sueños y proyectos de vida.

Ahora, ¿cómo influyen las emociones apropiadamente gestionadas en nuestro mundo interior? ¿Cómo aplican al ejercicio del liderazgo cristiano eficaz y eficiente? La respuesta es sencilla: de manera significativa porque contribuye decididamente a generar cambios en nuestra forma de *pensar* y de *actuar*.

¿Qué se dice generalmente en nuestra sociedad acerca de los líderes que tienen en cuenta sus emociones?

- Que las emociones son una señal de debilidad.
- Que las emociones no deberían tener espacio en el ejercicio del liderazgo.
- Que generan confusión.
- Que es imperativo evitar personas emotivas y un lenguaje con una alta carga de emotividad.
- Las emociones son una puerta a la vulnerabilidad en todas las áreas.
- Las emociones socavan la autoridad.
- Las emociones conflictúan la planificación de metas y proyectos.

Ahora, la otra cara de la moneda es, ¿cómo nos benefician las emociones bajo un adecuado equilibrio?

- Permiten alcanzar un buen nivel de fortaleza.
- Permiten desarrollar un lenguaje emotivo y motivador.
- Generan motivación.
- Potencian valores éticos.
- Estimulan la creatividad y la innovación.
- Permiten ejercer influencia transformadora en las demás personas, sin acudir al autoritarismo.

El autor Robert K. Cooper, advierte lo siguiente:

“En el estilo rápidamente cambiante de hoy, se necesita la combinación del intelecto con el cociente emocional (CE), especialmente en lo concerniente a confiar en los demás y formar equipos cuya misión es resolver problemas y aprovechar las oportunidades en las diferentes organizaciones humanas.”

Cuando damos cabida a la Inteligencia Emocional en el liderazgo, transferimos fe, convicción, motivación y ánimo, entre otros. Le animamos a repasar lo aprendido hoy, porque sin duda le ayudará a experimentar crecimiento en su vida personal, espiritual, familiar y, por supuesto, en el ejercicio del liderazgo cristiano.

PREGUNTAS PARA REFORZAR LOS CONOCIMIENTOS

Hacer un alto en el camino y evaluarnos, además de retroalimentarnos, permite que afiancemos los conocimientos. Le animamos a responder los siguientes interrogantes:

¿Por qué aseguramos que la inteligencia emocional no dista mucho de las condiciones que tenemos todos para aplicarla a nuestra vida? (Lea Génesis 1: 26; 2 7, 19)

¿De qué manera las emociones negativas nos impiden vivir plenamente? ¿Por qué motivo?

A partir de la apreciación del escritor y psicólogo norteamericano, Yan Robert Sternberg, que citamos en la lección de hoy, ¿cómo aplica usted la inteligencia emocional? ¿La pondera o considera irrelevante?

¿Que enseña el apóstol Pablo en Romanos 12: 18 que aplica al desarrollo de la inteligencia emocional en nuestra vida?

¿Qué nos enseña el Señor Jesús en cuanto a la importancia del ser interior, conforme lo leemos en Juan 1: 45-50?

¿Cómo considera que nos benefician o perjudican las emociones en el ejercicio del liderazgo?

La vida emocional y la conciencia

(Capítulo 3)

Avanzar hacia el conocimiento *emocional interno*, nos permite experimentar crecimiento en todas las áreas: en la relación consigo mismo, con la familia y con Dios. Ese es ya un paso agigantado en el proceso de transformación y de transferir principios y valores.

En ese orden de ideas el conocimiento emocional va de la mano con la inteligencia emocional. No es un asunto tan complicado.

El Señor Jesús enseñó:

“Y llamando á sí las gentes, les dijo: Oíd, y entended: No lo que entra en la boca contamina al hombre; más lo que sale de la boca, esto contamina al hombre. Mas lo que sale de la boca, del corazón sale; y esto contamina al hombre. Porque del corazón salen los malos pensamientos, muertes, adulterios, fornicaciones, hurtos, falsos testimonios, blasfemias. Estas cosas son las que contaminan al hombre: que comer con las manos por lavar no contamina al hombre.” (Mateo 15: 10, 11, 18-20 | RV 60)

Cuando identificamos y llegamos a gestionar nuestras emociones, desarrollamos plenamente nuestras potencialidades y encontramos propósito para nuestra existencia.

¿Cómo se logra ese auto conocimiento? No podemos circunscribir el asunto a una simple ruta a unos cuantos pasos prácticos. *¿Por qué motivo?* Porque conjuga nuestra disposición de examinarnos para cambiar y crecer, pero, también, el conocimiento que proviene de Dios cuando caminamos prendidos de Su mano y dependemos de Él.

“Para entender sabiduría y doctrina; Para conocer las razones prudentes; para recibir el consejo de prudencia, Justicia, y juicio y equidad; para dar sagacidad á los simples, Y á los jóvenes inteligencia y cordura. Oirá el sabio, y aumentará el saber; Y el entendido adquirirá consejo; para entender parábola y declaración; palabras de sabios, y sus dichos oscuros. El principio de la sabiduría es el temor de Jehová: Los insensatos desprecian la sabiduría y la enseñanza.” (Proverbios 1: 2-7 | RV 60)

¿Cuál es el conflicto? Que fuimos formados para dudar de nosotros mismos, desestimar la intuición y buscar la aprobación o desaprobación de quienes nos rodean.

Si incurrimos en un equívoco, nos sentimos frustrados y desalentados e, incluso, sin fanas de dar nuevos pasos en el propósito que nos fijamos de *cambiar y crecer* en las dimensiones personal y espiritual.

EL CONOCIMIENTO INTERIOR

Los afanes de la vida nos mantienen bastante ocupados. Esta situación lleva a que las emociones nos gobiernen y, como consecuencia, cometemos sinnúmero de errores:

explosiones de ira, frustraciones, limitaciones o, quizá, el temor que nos impide seguir adelante.

En la Biblia leemos:

*“Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?”
(Jeremías 17: 9 | RV 60)*

Cuando aprendemos a conocernos interiormente, con ayuda de Dios, se abren puertas. De un lado superamos los obstáculos que encontremos a nuestro paso, barreras que en la mayoría de los casos hemos construido nosotros por un mal manejo de las emociones; de otra parte, iniciamos la ruta de ejercer una influencia transformadora con nuestra familia y las personas que nos rodean.

LA HONESTIDAD EMOCIONAL

El concepto de *honestidad emocional* no es nuevo. Ha existido desde el comienzo de los siglos. Forma parte de nuestra esencia cuando es cultivada a partir de *principios y valores*.

Ser honesto en el ámbito emocional demanda escuchar nuestro mundo interior, allí donde encontramos la guía para *hacer lo correcto*. En pocas palabras, la *conciencia*.

Puede que queramos hacer algo inapropiado. Sin embargo, esa *conciencia interior* nos guiará por el camino indicado. Ahí estamos hablando de honestidad espiritual.

En la Palabra leemos:

"El sabio de corazón recibirá los mandamientos; más el necio de labios caerá. El que camina en integridad anda confiado; más el que pervierte sus caminos será quebrantado... Camino a la vida es guardar la instrucción; pero quien desecha la reprensión, yerra... Los labios del justo apacientan a muchos, más los necios mueren por falta de entendimiento." (Proverbios 10: 8, 9, 17, 21 | RV 60)

Esta fundamentación en *principios y valores* aflora por sí misma. Forma parte de nuestro ser. Es una cimentación que ha sido interiorizada y que produce transformación en la forma de *pensar* y de *actuar*.

Se necesita valor para reconocer nuestros sentimientos y los equívocos a los que nos han llevado muchas veces. Por ese motivo, el conocimiento interior reviste suma importancia y significación.

En un momento dado puede que piense que es difícil, pero no es tanto. Sin embargo, se materializa cuando sumamos el Cociente Intelectual (CI) con el Cociente Emocional (CE). Los resultados serán sorprendentes y maravillosos:

*“Oye, hijo mío, la instrucción de tu padre, y no desprecies la dirección de tu madre; Porque adorno de gracia serán a tu cabeza, y collares a tu cuello.”
(Proverbios 1: 8, 9 | RV 60)*

LOS SENTIMIENTOS SON IMPORTANTES

Si Dios nos creó con la capacidad de sentir, es porque ese mecanismo humano está revestido de importancia.

Estas manifestaciones del ser humano constituyen un complemento para la razón. No obstante, no es necesario racionalizar las emociones siempre. Recuerde que a veces actuamos inconscientemente.

Las emociones dinamizan la vida y, si se gestionan apropiadamente, nos permiten avanzar siempre hacia nuevos niveles.

La comprensión de la *inteligencia emocional* lleva a ser cuidadosos al expresar nuestras opiniones, midiendo cuidadosamente el alcance de cuanto decimos. Esto está ligado a la *honestidad emocional*, es decir, saber decir las cosas en el momento oportuno y el día apropiado.

Mencionamos a continuación algunas de las características:

- Permite una expresión abierta de cuando se piensa, sin prejuicios.
- Hablar con sinceridad, sin necesidad de levantar la voz.
- Hace posible mirar a los ojos al interlocutor.
- Define un esquema en el que entendemos que no sirve de nada enojarse.
- Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones.
- Mejora el rendimiento laboral.
- Protege y evita el estrés.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Favorece el desarrollo personal.
- Otorga capacidad de influencia y liderazgo.
- Favorece el bienestar psicológico.
- Aumenta la motivación y ayuda a alcanzar las metas.
- Ayuda a tener un mejor descanso.

Los líderes que ejercen una poderosa influencia en las personas que les rodean, no han dejado de lado el aspecto emocional. Por el contrario, no solo las han tenido en cuenta, sino que han sabido gestionar tales emocionales.

NO PODEMOS DESCONOCER LAS EMOCIONES

Las emociones afloran en todas las personas. Las emociones son una fuente permanente de *energía y motivación*. El asunto está en procesar debidamente la información que percibimos, una vez procesada a través de las emociones.

Cuando tomamos conciencia de nuestras emociones, ganamos terreno. La tendencia, a partir de ese momento, será reaccionar con *serenidad*. Es Inteligencia Emocional en acción. Aplica, sin duda, a quienes profesamos fe en Jesucristo y nos proclamamos sus seguidores.

Muchas de nuestras reacciones podrían ser diferentes si tan solo nos tomáramos unos pocos segundos para *pensar* antes de *reaccionar*.

Cuando identificamos que caímos en el terreno de la *reactividad*, es decir, *responder antes de procesar la información*, entonces ha llegado el momento de aplicar ajustes al manejo emocional. Por supuesto, no en nuestras fuerzas, sino en el poder del Señor.

Uno de los termómetros es revisar el tono de voz con el que nos expresamos y quizá la agresividad velada que puede encerrar. En esa dirección, cuando alguien reacciona con violencia, nosotros debemos evaluar cuidadosamente la situación y no responder en el mismo nivel:

“La blanda respuesta quita la ira; más la palabra áspera hace subir el furor. La lengua de los sabios adornará la sabiduría; más la boca de los necios hablará sandeces. La lengua apacible es árbol de vida; más la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu. La boca de los sabios esparce sabiduría; no así el corazón de los necios.” (Proverbios 15: 1, 2, 4, 7 | RV 60)

Un buen consejo que vale la pena considerar, radica en evaluarnos diariamente para identificar en qué errores hemos incurrido y disponernos a corregirlos, con ayuda del Señor Jesucristo.

Actuar a la defensiva jamás será un buen camino. Tenga siempre presente que gestionar nuestras emociones nos permite humanizarnos y abrir mayores y mejores espacios para la interacción con otras personas.

LLEVE UNA BITÁCORA DIARIA DE LOS ASPECTOS A MEJORAR

Una técnica que rinde buenos resultados consiste en escribir en una libreta cuáles son las emociones que se desbordan con mayor frecuencia en nuestro ser. Con base en el listado, el paso a seguir es presentárselo al Señor Jesucristo en oración, confiados plenamente en que nos ayudará a experimentar los cambios necesarios.

Por supuesto, tanto las notas como el proceso a seguir, son para usted únicamente. Constituyen una buena forma de comprobar de qué manera los sentimientos y las emociones ejercen influencia en lo que hacemos.

De igual manera nos permite corroborar que las personas a nuestro alrededor piensan diferente y que, no por ese motivo, se convierten en nuestros *adversarios* contra quienes debemos reaccionar de manera virulenta.

Los apuntes tampoco deben servir de base para auto juzgarnos o preocuparnos por el qué dirán los demás. Sirve para aplicar ajustes a nuestra forma de pensar y actuar, con ayuda de Dios. Concluimos diciendo que este ejercicio de auto evaluación debe ser permanente.

PREGUNTAS PARA REFORZAR LOS CONOCIMIENTOS

Hacer un alto en el camino y evaluarnos, además de retroalimentarnos, permite que afiancemos los conocimientos. Le animamos a responder los siguientes interrogantes:

Haga un listado de las personas que más hayan ejercido influencia en su vida. ¿Qué aspectos de esas personas le impactaron más?

¿Qué grado de inteligencia emocional podría mencionar en esas personas? ¿Qué considera es lo más relevante?

¿Nos hemos tomado el trabajo de evaluar nuestras reacciones?

Si se evalúa emocionalmente, ¿es usted lo suficientemente honesto para reconocer que en ocasiones no ha sabido manejar sus emociones? ¿Cómo cree que podría mejorar la situación?

¿Cómo aplicará a su vida cotidiana lo que enseña Proverbios 15: 1, 2, 4, 7?

La energía motivadora de las emociones (Capítulo 4)

Para muchas personas las jornadas diarias resultan agotadoras. El peso de las responsabilidades sumado a las emociones que potencian el agotamiento, lleva a muchas personas literalmente a *fundirse*. En otras palabras, *no dan más*.

A menos que aprendamos a gestionar las situaciones diarias y, por supuesto, las *emociones*, muy pronto nos encontraremos incapacitados para dar nuevos pasos hacia la conquista de nuestros *sueños y metas*.

En ese orden de ideas nos asaltan dos interrogantes:

- ¿Se siente en disposición para adaptarse a las condiciones, aún las más difíciles, que está enfrentando actualmente?
- ¿Se inclina a desahogar la situación que vive volcando su rabia y frustraciones hacia los demás, fruto de no agenciar apropiadamente sus emociones?

En su condición de líder, inicialmente en el ámbito familiar, de una comunidad de creyentes y de la sociedad, usted es responsable por el *gestionamiento* de las emociones.

El paso esencial es hacer un alto en el camino y evaluarnos. *¿Por qué motivo?* Porque trabajar sin cesar en diversas actividades, que incluyen el liderazgo, genera desgaste de grandes cantidades de energía emocional y mental que es necesario reponer para no consumirnos.

¿Cómo nos damos cuenta de que estamos a punto de fundirnos? La primera señal de alarma son nuestros estados de ánimo. Son como suiches que disparan reacciones, a veces perjudiciales para nosotros y las personas con las que interactuamos. Si no imprimimos cambios, la situación tiende a permanecer en el tiempo y, por supuesto, es altamente perjudicial.

La buena noticia con las emociones descontroladas es que, tomando conciencia de la situación, podemos regularlas y, llegado el caso, modificarlas. No en nuestras fuerzas, sino en el poder de Dios. Él sana y transforma nuestro mundo interior.

"¿Quién podrá entender sus propios errores? Líbrame de los que me son ocultos. Preserva también a tu siervo de las soberbias; que no se enseñoreen de mí; entonces seré íntegro, y estaré limpio de gran rebelión. Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti..." (Salmo 19: 12-14 | RV 60)

Numerosos líderes cristianos que han comenzado a mejorar su situación emocional, tras evaluarse e imprimir cambios a su forma de reaccionar, descubren con ayuda de Dios y perseverancia, mecanismos para canalizar la energía emocional, incluso aquellas emociones que desatan circunstancias difíciles en la cotidianidad.

El científico y genio contemporáneo, Albert Einstein, solía repetir que *un problema no se puede resolver con la misma clase de inteligencia que los produjo*.

Cuando nos disponemos para el cambio y perseveramos, lo logramos. Las emociones no son nuestras enemigas. Si hacemos una adecuada utilización de ellas, cada día avanzaremos, generando una poderosa influencia en la familia, así como en el entorno en el que nos desenvolvemos.

En ese mismo camino, es esencial que conforme demos pasos hacia la transformación, asumamos *principios y valores* y tengamos pleno convencimiento del *por qué y para qué* debemos hacer acopio de ellos en nuestro diario vivir.

ENFRENTANDO LOS GRANDES DESAFÍOS

La vida encierra grandes desafíos. Salen al paso cuando menos lo esperamos. *¿Cómo responden en tales casos nuestras emociones?* Es fundamental que tomemos el asunto en serio, con un cuidadoso autoanálisis, que no debe ser de un día, sino permanente. Hacerlo ayuda a identificar *fortalezas y debilidades*. Nos permitirá mejorar.

El autor y especialistas en temas de Inteligencia Emocional, Ayman Sawaf, anota lo siguiente:

“Cuando usted se ve frente a un reto o una crítica, su sistema nervioso lo percibe rápidamente por medio del filtro sensorial de sus niveles de energía y tensión. Miles de veces al día puede encontrarse con situaciones que ameritan la utilización de nuestros recursos mentales, emocionales, físicos, para resolver situaciones en apariencia conflictivas. En cada caso es necesaria una evaluación momentánea, a veces inconsciente, de lo que debe hacer en relación con la situación que se le presenta.”

Reviste importancia desarrollar la energía y flexibilidad para encontrar las soluciones apropiadas, que –insistimos– van de la mano con el manejo de las emociones.

Tener control de las emociones lleva al desarrollo de nuevas capacidades que han estado dentro de nosotros, dormidas. Nos lleva a ser más eficaces, influyentes y productivos, aun cuando nos encontremos bajo una fuerte presión.

Este nivel se alcanza tanto en la dimensión personal como familiar. En ese punto no perdemos en absoluto la creatividad, energía, intuición, capacidad de diálogo y de análisis, por supuesto.

Le animamos a leer cuidadosamente lo que enseña el apóstol Pablo en su carta a los creyentes de Filipos:

“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.” (Filipenses 4:6-8 | RV 60)

¿Se da cuenta? La Inteligencia Emocional no es algo nuevo. Siempre ha estado ahí y Dios nos ha brindado en las Escrituras abundantes enseñanzas sobre su aplicabilidad.

El manejo apropiado de las emociones, el no permitir que nos controlen, sino controlarlas y canalizarlas y particularmente la energía que producen, hace posible que ejerzamos una influencia transformadora con otras personas.

Le animo a recordar lo que, también, comparte el apóstol Pablo:

"Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley." (Gálatas 5: 22, 23 | RV 60)

¿Tomó nota del término *templanza* en el texto? Permítame aclarar algo: En la mitología griega, *Sofrosina* (*Sophrosine* o *Sophrosyne*, del griego σωφροσύνη) era la personificación de la moderación, la discreción y el autocontrol. Su equivalente romano era *Sobrietas* (sobriedad).

Ahora, en el griego—idioma en el que se escribió este pasaje—, el concepto es bien interesante. *Templanza* (gr. *enkráteia*, “dominio propio”; *enkratéuomai*, “ejercer dominio propio”; *enkrates*, “que tiene dominio propio”; *sofrón*, “prudente” o “que tiene dominio propio”). Término, más bien arcaico, que aparece en la versión Reina Valera de la Biblia, con el sentido de “*temperancia*”, “*dominio propio*” y “*que tiene dominio propio*”.

El dominio propio es una de las grandes virtudes cristianas (Gálatas 5:23; 2 Pedro 1:6). Es esencial para lograr la victoria en la carrera cristiana, como lo es en una competencia atlética (1 Corintios 9:25).

Antes de concluir, permítanos enfatizar en algo: *No son los estímulos externos los que desencadenan reacciones en nuestro ser*. Quien produce esa reacción, es la persona misma. ¿Por qué motivo? Por la forma como percibe la información, la procesa y reacciona. En ese orden de ideas, no podemos *culpabilizar* a los demás por la forma como reaccionamos.

La próxima vez, antes de permitir que las emociones lo *desborden*, piénselo con detenimiento. Nadie más que usted es el responsable...

PREGUNTAS PARA REFORZAR LOS CONOCIMIENTOS

Hacer un alto en el camino y evaluarnos, además de retroalimentarnos, permite que afiancemos los conocimientos. Le animamos a responder los siguientes interrogantes:

¿Qué manejo le está dando actualmente a sus emociones?

¿De qué manera una mala gestión de las emociones afecta las relaciones familiares?

¿Recuerda algún incidente negativo en el que, el mal manejo de las emociones fue protagonista?

¿Cómo cree que se puede dar un mejor manejo a las emociones y cómo pudo gestionarse en esa situación específica que acaba de relacionar?

¿Cómo cree que se pudo dar un mejor manejo a la situación en la que reconoce, cometió errores?

¿Tiene conciencia de cómo reacciona emocionalmente cuando se encuentra bajo presión?
¿Podría describirlo?

¿Qué cree que le impide ejercer el dominio propio, que está ligado al control de las emociones?

Tres pasos para gestionar apropiadamente sus emociones

(Capítulo 5)

Toda sensación que experimentamos es una señal y toda emoción, es un llamado de atención. Puede convertirse en una oportunidad para efectuar un cambio, fortalecer una relación o avanzar hacia algo nuevo. Es así cuando nos damos a la tarea de procesar nuestras emociones con ayuda de Dios.

El enojo, por ejemplo, nos motiva a la acción. La decisión esta en nuestras manos. Bajo el enojo podemos reaccionar para ofender o, por el contrario, para razonar, medir el alcance de las consecuencias de lo que decimos o hacemos o, también, procurar una solución.

Podríamos señalar que el enojo es como una voz interior que grita, suplica, demanda u obliga. Si estamos enojados, reconocemos que hay límites que no debemos cruzar, ni permitir que se convierta en cólera u hostilidad desbordada.

El apóstol Pablo, al dirigirse a los creyentes de Éfeso en el primer siglo, escribió:

"Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo." (Efesios 4. 26, 27 | RV 60)

Como podrá apreciar, cada quien determina si se deja arrastrar por el enfado. Si le abrimos las puertas, nos causamos daño y, de paso, a las personas que amamos y los seres con los que interactuamos diariamente.

Lo curioso es que en ocasiones estallamos por asuntos intrascendentes para, momentos después, arrepentirnos por nuestras acciones.

Roberto J. Cooper, enseña:

"Perdemos un tiempo valioso tratando de enmendar el equívoco, ofreciendo excusas y luchando con el sentimiento de culpa. De la mano con esta situación el remordimiento. ¿Resultado? Perdemos energía. Nos distrae. Todos perdemos."

APRENDA A MANEJAR LA IMPULSIVIDAD EMOCIONAL

Todos enfrentamos impulsos emocionales. Son inevitables. Sin embargo, lo imperativo es aprender a canalizar la energía emocional y el impulso de actuar de manera inapropiada. Encausar nuestras reacciones es lo que marca la diferencia.

El apóstol Pablo advierte:

"Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios" (Santiago 1: 19, 20 | RV 60)

Procurar reprimir los sentimientos a fuerza de voluntad no ayuda. Puede ser contraproducente y reforzar el impulso.

Cuando aprendemos a manejar las emociones, logramos una conexión más clara con las verdaderas razones de nuestro enfado, vigilamos más de cerca los niveles de energía y tensión y hacemos frente --de manera satisfactoria-- a cualquier situación o desafío.

El especialista en temas de manejo emocional, Ayman Sawaf, hace la siguiente apreciación:

"La impulsividad habitual de las personas dificulta las relaciones de confianza y socava el rendimiento. Una señal de emociones a las que se puede y se logra conocer, es la capacidad de superar la impulsividad y guiar apropiadamente su reacción a las emociones."

Desconocer el peso de nuestras emociones, temprano o tarde nos llevará a cometer errores.

ASUMA LA RESPONSABILIDAD POR SUS EMOCIONES

Con frecuencia podrá descubrir a su alrededor a personas que no controlan sus emociones. Lo que llama poderosamente la atención es que tratan de justificar sus reacciones equivocadas, en la mayoría de los casos, dañinas.

La tendencia humana es a ampararnos en sinnúmero de excusas. Nos auto etiquetamos para hacer alusión a las motivaciones para las reacciones desbordadas y de esa manera se hace más fácil justificarnos.

Compartimos tres pasos que le ayudarán a superar ese comportamiento:

- 1.** Reconozco y asumo las emociones, dejando de lado el negarlas o minimizarlas.
- 2.** Procesa la información externa antes de reaccionar y preguntarse: ¿Cuáles son mis principios y valores o quizá metas que están en juego en este momento?
- 3.** Canalice la energía de sus emociones hacia una respuesta constructiva.

Revise con frecuencia estos principios. Le ayudaran a experimentar cambios duraderos en su forma de pensar y actuar.

LAS SEÑALES QUE EMITEN LAS EMOCIONES

Las emociones constituyen un sistema de señales que nos suministra la información necesaria para ordenar nuestra conducta. Hacen posible que pongamos límites a nuestras reacciones.

Piense por un instante que todas las emociones tienen su utilidad particular. Nuestro mundo interior las genera para enseñarnos algo.

El conocimiento emocional demanda reconocer y respetar nuestros sentimientos, conservando al mismo tiempo la conciencia y la disciplina para no dejarnos llevar por los vientos emotivos del momento.

Por el contrario, hay que dirigir la energía emocional a hacer lo apropiado, sin causarnos daño ni a las personas con las que interactuamos diariamente.

PREGUNTAS PARA REFORZAR LOS CONOCIMIENTOS

Hacer un alto en el camino y evaluarnos, además de retroalimentarnos, permite que afiancemos los conocimientos. Le animamos a responder los siguientes interrogantes:

¿Ha logrado identificar qué le lleva a perder los estribos por cuenta de las emociones?

¿Cómo cree que se pueden manejar ese tipo de situaciones que le mortifican?

En los momentos críticos, ¿qué emociones son las que afloran primero?

¿Reconoce y asume las emociones descontroladas que le asaltan eventualmente?

Inteligencia emocional para hallar soluciones a los problemas (Capítulo 6)

Nuestra sociedad desestima la inteligencia emocional como herramienta para mejorar la interacción con otras personas y potenciar el liderazgo, personal, familiar y social lo que pensamos, ejerce una poderosa influencia en el organismo y su funcionamiento gracias al maravilloso sistema nervioso central del que Dios nos proveyó.

Esa conexión que está probada científicamente, nos conecta con nuestro mundo interior. En esa dirección, cuando todo nuestro ser está conectado, razonamos con mayor claridad y la toma de decisiones resulta asertiva, nos aleja de los equívocos que quizá estamos cometiendo hoy de manera recurrente.

Aquí cabe resaltar que la intuición es una percepción más allá de las sensaciones físicas y está íntimamente vinculada a la inteligencia emocional.

Una enorme barrera para el desarrollo de la inteligencia emocional lo representa el orgullo que, en ocasiones, nos lleva a ser reactivos.

Le animo a tener presente lo que dice el rey Salomón desde hace siglos:

"La sabiduría clama en las calles, alza su voz en las plazas; clama en los principales lugares de reunión; en las entradas de las puertas de la ciudad dice sus razones. ¿Hasta cuándo, oh simples, amaréis la simpleza, y los burladores desearán el burlar, y los insensatos aborrecerán la ciencia? Volveos a mi reprensión; he aquí yo derramaré mi espíritu sobre vosotros, y os haré saber mis palabras." (Proverbios 1: 20-23 | RV 60)

Le invitamos a considerar algo interesante: 82 de 93 ganadores de los premios Nobel señalaron que la intuición juega un papel importante en los descubrimientos creativos y científicos. De hecho, la intuición juega un papel importante como parte de los componentes de la inteligencia emocional.

Prestar atención a las sensaciones—las que debemos evaluar para que no nos arrastren a errores--, puede ser valioso, especialmente si se deben tomar decisiones importantes.

Si hiciéramos acopio de la *inteligencia emocional*, nos libraríamos de muchos dólares de cabeza. Tomaríamos decisiones con mayor rapidez, disminuyendo los márgenes de error y, por tanto, las consecuencias.

En cada situación tendríamos a mano un amplio abanico de respuestas a los desafíos y, por tanto, soluciones a los problemas.

AMPLIO ABANICO DE SOLUCIONES

En criterio de los especialistas, se estudiarían las consecuencias probables de cada alternativa, al tiempo que se podrían medir los resultados negativos.

Conforme pasa el tiempo, aplicando la inteligencia emocional, adquirimos nuevos conocimientos sobre nosotros y sobre las personas que nos rodean, particularmente en el campo de las reacciones. La suma total de tales experiencias da solidez a la adquisición progresiva de sabiduría.

El rey Salomón escribió:

“Hijo mío, si recibieres mis palabras, y mis mandamientos guardares dentro de ti, haciendo estar atento tu oído a la sabiduría; si inclinares tu corazón a la prudencia, si clamares a la inteligencia, y a la prudencia dieres tu voz; si como a la plata la buscares, y la escudriñares como a tesoros, entonces entenderás el temor de Jehová, y hallarás el conocimiento de Dios. Porque Jehová da la sabiduría, y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia. Él provee de sana sabiduría a los rectos; es escudo a los que caminan rectamente. es el que guarda las veredas del juicio, y preserva el camino de sus santos.” (Proverbios 2: 1-8 | RV 60)

Aquí cabe anotar que, de la mano con la inteligencia emocional, desarrollamos el sentido intuitivo que potencia la precisión y eficiencia de nuestro proceso decisorio. De esta intuición práctica se puede echar mano en toda clase de situaciones.

UN INGREDIENTE PARA LIDERAR

La voz secreta de la intuición nos lleva a interesarnos en los demás. Es decir, a tener empatía.

Esa es la raíz de la misericordia. Nos permite dominar los impulsos y asumir la responsabilidad. Es un fundamento importante de la espiritualidad.

Empatía y compasión nos conecta con otras personas por medio de una conexión genuina con otras personas, con los problemas y desafíos y, por supuesto, con la posibilidad de encontrar soluciones.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS

En los momentos de crisis es en los que necesitamos poner en práctica los fundamentos de la inteligencia emocional.

1.- Guardar silencio antes de reaccionar. Hace posible que recobremos la tranquilidad interior.

2.- Hace posible la aplicación del sentido común y de la lógica. No reaccionar antes de procesar adecuadamente la información.

3.- Medir el alcance de las palabras. Nos lleva a pensar antes de actuar, y por supuesto, de hablar. Esto, para no incurrir en equívocos.

4.- No obrar movidos por los prejuicios. Nos lleva a despojarnos de cualquier idea preconcebida sobre las personas, los acontecimientos o las cosas.

Le animamos a revisar cuidadosamente las enseñanzas de hoy y comprobar que la aplicación de estas pautas, le ayudará a mejorar su calidad de vida en la relación con Dios, con el cónyuge, los hijos y las personas que le rodean.

PREGUNTAS PARA REFORZAR LOS CONOCIMIENTOS

Hacer un alto en el camino y evaluarnos, además de retroalimentarnos, permite que afiancemos los conocimientos. Le animamos a responder los siguientes interrogantes:

¿Con qué frecuencia se deja mover por las corazonadas importantes?

¿Le ha servido de algo dejarse mover por la intuición?

¿Qué apreciación útil le encuentra usted a la inteligencia emocional en su desenvolvimiento cotidiano?

Desarrolle las aptitudes, entre ellas, la emocional

(Capítulo 7)

Está claro que el ser humano debe trasladar los conocimientos al terreno de la práctica. Esto aplica a la *inteligencia emocional* y los pilares sobre los cuales se soporta. La meta es *vivenciar* en la cotidianidad lo que aprendemos.

Para hacerlo se requiere de un ingrediente importante: la *aptitud*. Crea las cualidades en nuestro ser y permite aplicar las destrezas en el día a día a partir del *conocimiento emocional*.

De la mano con hacer viva en nosotros esa aptitud, afloran la *autenticidad*, la *confianza* y la *credibilidad*, esenciales para que podamos ejercer influencia de manera eficaz.

Otros aspectos altamente positivos son:

- Hacer más fácil el proceso para que nos perdonemos.
- Abre las puertas para perdonar a otras personas.
- Dinamiza en cada uno de nosotros el *entusiasmo*.
- Permite que hagamos frente a los retos y desafíos.
- Nos ayuda a alcanzar un nivel de *adaptabilidad emocional* y mental.
- Facilita el manejo de las presiones y los problemas de la cotidianidad.

Por medio de la aptitud emocional afianzamos nuestros *principios* y *valores*, el carácter y los sentimientos.

Estos elementos positivos nos tornan sensibles y nos afianzan con la capacidad de perseverar por encima de la adversidad.

LA SOCIEDAD DEMANDA GENTE AUTÉNTICA

La *autenticidad* que identifica a los líderes de éxito se cultiva progresivamente. Llega a convertirse en una fortaleza y una potencialidad. Hace posible transmitir de una forma *no verbal*, lo que pensamos y sentimos.

Hay una palabra que escribió el rey David y que aquí vale la pena tener en cuenta:

"La ley de Jehová es perfecta, que convierte el alma; el testimonio de Jehová es fiel, que hace sabio al sencillo. Los mandamientos de Jehová son rectos, que alegran el corazón; el precepto de Jehová es puro, que alumbra los ojos. el temor de Jehová es limpio, que permanece para siempre; los juicios de Jehová son verdad, todos justos. Deseables son más que el oro, y más que mucho oro afinado; y dulces más que miel, y que la que destila del panal." (Salmo 19: 7-10 |RV 60)

Todo cuanto transmitimos en el día a día debe ser *real* y *coherente*. De lo contrario, las personas alrededor no creerán en nuestras actuaciones.

En esa dirección, nuestro desenvolvimiento se convertirá en mero conocimiento y no hará honor a la realidad de quienes en verdad somos o, al menos, pretendemos ser.

Es un asunto delicado sobre el cual debemos prestar especial atención. Un líder con alto nivel de inteligencia emocional aprende a identificar sus sentimientos, a gestionarlos y sacar el mejor provecho de cada uno de ellos. Este grado de inteligencia emocional hace posible *que reconozcamos nuestros errores y nos dispongamos a corregirlos*.

UNA ESCUCHA ACTIVA

En el proceso de afianzar la *aptitud emocional*, juegan un papel importante las siguientes actitudes:

- *Prestar atención genuina al interlocutor.*
- *Abrir la mente para aprender de cada nueva situación.*
- *Disponer nuestro corazón para servir.*

Al hacerlo, demostramos respeto e interés por el diálogo como mecanismo de entendimiento, al tiempo que tendemos puentes con el interlocutor.

Estudios serios señalan que pasamos el 96% de nuestro tiempo *hablando* e, incluso, *tomando notas*, a lo que debemos sumar el estar pendientes del teléfono celular. *Y muy poco tiempo escuchando* a los demás.

Este porcentaje comportamental debe ser modificado para que haya una auténtica comunicación.

CAPACIDAD DE PERDONAR

Quienes han cultivado la *inteligencia emocional* y desarrollan la *aptitud emocional* se caracterizan por no aferrarse al resentimiento, vivir atados al pasado y disponer el corazón para perdonar.

El rencor y el resentimiento llegar a convertirse en enormes barreras que nos impiden avanzar.

El autor y experto en temas de inteligencia emocional, Robert K. Cooper, advierte lo siguiente:

“Las viejas heridas emocionales no se pueden deshacer, pero sí pueden convertirse en semillas de transformación. Es importante entender que perdonar es algo que hacemos para liberarnos del resentimiento, del enojo y hasta del odio. Perdonar es liberar la energía atrapada que puede destinarse a un mejor uso.”

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES

La Inteligencia emocional está íntimamente ligada a nuestras relaciones interpersonales. En esa dirección, el primer paso es evaluar cómo está el mundo interior y, el segundo, cómo andan las relaciones con los demás.

En ese marco, el perdón a quien nos ha causado daño, juega un papel preponderante.

En la Palabra, el apóstol Pablo enseña:

“Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres. No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor.” (Romanos 12: 18, 19 | RV 60)

Por su parte el autor y especialista en inteligencia emocional, Robert K. Cooper, escribe:

“Muchas personas se aferran tercamente a sus resentimientos, no porque sean malas en sí mismas, sino porque no saben perdonar. Una causa común del temor y la consecuente renuencia para entrar en franco diálogo, es persistir con el rencor y el resentimiento por las ofensas del pasado. Cuando más nos interesamos por otras personas, tanto más penoso y debilitante resulta el asumir una actitud no perdonadora.”

Alrededor del tema y estrechamente relacionado con la inteligencia emocional, en la Biblia aprendemos:

“La discreción del hombre le hace lento para la ira, y su gloria es pasar por alto una ofensa.” (Proverbios 19: 11 | LBLA)

En ese orden de ideas, aplicando la inteligencia emocional a las relaciones interpersonales cuando se han visto afectadas por una ofensa, las recomendaciones son:

- Guardar el resentimiento mantiene abiertas las heridas.
- Perdonar es lo más inteligente que podemos hacer para elevar nuestra calidad de vida.
- La decisión de perdonar parte de nuestra voluntad, tras reconocer el daño que nos causan el rencor y el resentimiento.
- Las viejas heridas emocionales no se pueden deshacer, pero pueden convertirse en semillas de transformación.
- Perdonar nos libera del resentimiento y nos permite experimentar plenitud de vida.
- Cuando perdonamos, liberamos energía que podemos destinar a acciones positivas y transformadoras.
- Cuando no tratamos con la falta de perdón, las heridas se infectan y se agrandan.

Al aplicar la inteligencia emocional a los conflictos interpersonales, un paso importante radica en no elevar el ton de la discusión, sino hacer un alto en el camino hasta *recobrar la calma* y reaccionar bajo el dominio de los sentimientos.

Un distintivo de los líderes de influencia en el ámbito que sea, es que no se dejan arrastrar por sentimientos como el odio. Han comprendido que esa actitud levanta barreras en las relaciones interpersonales.

Así las cosas, como anhelamos el desarrollo de la inteligencia emocional en nuestro quehacer diario, es relevante prestar atención a los sentimientos de las personas que nos rodean. Nos hace más humanos en el mejor sentido de la palabra.

¿CÓMO EVITAR QUE SE AGIGANTEN LAS DISCUSIONES?

Algo que anhelan infinidad de personas, es encontrar el mecanismo que permita evitar el que las diferencias con otras personas se agiganten hasta convertirse en conflictos.

Para no llegar hasta ese punto, compartimos algunas recomendaciones:

- Cuando se inicia una discusión, escuche atentamente a su interlocutor.
- No reaccione hasta tanto procese la información que acaba de recibir.
- No se predisponga, porque agrava el problema.
- Recuerde que el líder de influencia siempre busca soluciones.
- Si en medio de la discusión hay lugar para hacerlo, formule las preguntas que considere oportunas.
- Piense que, en medio de una discusión, no todo cuanto nos dicen tiene el propósito de causarnos daño.

El hecho de que otras personas piensen diferente que nosotros no los convierte en nuestro antagonista y menos en nuestro enemigo. Si por algo debe ser particularmente útil la inteligencia emocional es porque permite eliminar barreras.

Recuerde que somos nosotros quienes decidimos cómo reaccionaremos. A esa disposición debemos sumar algo importante: la ayuda de Dios durante todo el proceso.

PREGUNTAS PARA REFORZAR LOS CONOCIMIENTOS

Hacer un alto en el camino y evaluarnos, además de retroalimentarnos, permite que afiancemos los conocimientos. Le animamos a responder los siguientes interrogantes:

¿Manifiesta usted resistencia al cambio y si es así, por qué razones?

¿Cuáles considera que son las potencialidades para desarrollar la inteligencia emocional?

¿Qué nos enseña el apóstol Pablo en Romanos 12: 18, 19, en cuanto a las relaciones interpersonales?

¿Qué sentimientos le despierta en su mundo interior el no perdonar?

En cuanto a inteligencia emocional, ¿qué aprendemos en Proverbios 19: 11?

¿Qué consecuencias se derivan de la falta de perdón en nuestro mundo interior

Un alto en el camino para evaluar sus emociones

(Capítulo 8)

Hemos dicho que la inteligencia emocional y, en el caso del liderazgo cristiano, está ligada a una adecuada gestión de nuestras emociones. Ahora, la falta de control emocional podría definirse como la ausencia de capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria y adaptativa, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional.

El apóstol Pedro abordó el asunto en los siguientes términos:

"Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros..." (1 Pedro 5:6-7 | RV 60)

Nuestro amado Dios y Salvador Jesucristo fue específico cuando instruyó:

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga." (Mateo 11: 28-30 | RV 60)

Y alrededor del control de nuestras emociones por parte del Espíritu de Dios, el apóstol Pablo escribió:

"En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas." (Gálatas 5:22-23)

Si nos movemos alrededor de la Palabra de Dios, en nuestra condición de creyentes, partimos del presupuesto que sí es posible afianzarnos en la inteligencia emocional cualquiera sea la situación que enfrentemos.

SE ENCIENDEN LAS SEÑALES DE ALARMA

Infinidad de cristianos se enfrentan a dificultades para controlar sus emociones. Si aún no sabe gestionarlas, usted no es el único. Ahora, *¿cómo identificamos que se encienden las señales de alarma?* Aquí tenemos unas breves alusiones:

- Fácil descontrol cuanto perdemos el control de las circunstancias.
- Asumir con frecuencia una actitud defensiva.
- Enfado y depresión ante situaciones de estrés.
- Fijación y mantener la atención en algo concreto durante tiempo prolongado.

- Impaciencia
- Dificultades para resistir a la tentación.
- Se siente presionado a reaccionar inmediatamente, sin pensar.
- Falta de control de la ira.
- Falta de autocontrol emocional en general.
- Adicciones.
- Ludopatía.
- Cleptomanía.
- Compras compulsivas.
- Tics nerviosos.
- Postergar los compromisos, aunque sean urgentes.

Estos son solamente algunos de los elementos que hacen pensar, se perdió el dominio de las emociones y urge iniciar el camino para su pleno control.

LAS CONSECUENCIAS DE NO GESTIONAR LAS EMOCIONES

Una falta de gestión de las emociones, a partir de una inteligencia emocional que tenga como eje central a Dios y lo que nos enseña en su Palabra, trae como consecuencia:

Depresión. La sensación de desesperación y cansancio emocional.

Ansiedad. Alteración interna.

Resentimiento. Acumulación de mucho resentimiento hacia nuestro entorno.

Miedos exagerados. La persona ve todo como una amenaza, tiene una imagen del futuro negativo hacia cualquier situación o persona por miedo a no poder controlar sus emociones.

Sentimiento de culpa. Puede llegar a sentirse culpable por cualquier error, o pensar que ha sido responsable de situaciones en las que no tiene ninguna participación.

Perfeccionismo. Cuando alguien trata de ser perfecto, trata de prevenir los problemas y los errores.

Autocrítica exagerada por no tener el control de sus experiencias y comportamientos.

¿CÓMO EMPEZAR A APROPIARNOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Hemos coincidido hasta aquí en que no podemos ni deberíamos satanizar la inteligencia emocional. Hay fundamentación bíblica. No es algo nuevo que hayan descubierto. Desde hace muchos siglos, nuestro amado Dios nos venía hablando de sus bases.

Quien enfrenta la ausencia de autocontrol emocional, íntimamente es consciente de que su comportamiento emocional es inapropiado, pero --por engaños del adversario espiritual, Satanás-- cree que no es capaz de tomar control. Tremendo engaño. Cuando la alteración emocional se incrementa, es importante que la persona haga acopio de herramientas que aprendemos en la Biblia y, de la mano con este paso, adquiera habilidades para reducir la ansiedad y controlar sus emociones.

Recuerde que la capacidad de autocontrol es fundamental para promover y mantener buenas relaciones y es una de las competencias que más se valoran en los entornos sociales y en las empresas.

Un paso de avanzada consiste en aprender a identificar nuestros sentimientos y emociones. No reaccionar de inmediato. Tomarnos el tiempo necesario para procesar la información.

Cuando se sienta bajo presión, que usted sabe, puede llevarlo a reaccionar:

- Aprender a decir «no» (asertividad)
- Mantenga una actitud positiva que conduzca a un mayor control sobre sí mismo y su estado de ánimo.
- Evite complacer a todo el mundo.
- No desestime la comunicación de sus pensamientos y sentimientos cuando lo considere oportuno. Que su interlocutor sea cómo se siente usted.
- Respire profundo antes de reaccionar. Oxigenar el cerebro ayuda a pensar mejor.

Hay tres recomendaciones que son valiosas y que sabemos, en su condición de cristiano, sabrá atesorar en su corazón:

Piense en las cosas buenas que ha logrado y valore sus capacidades: aumentar su autoestima incrementa la capacidad de autocontrol emocional.

Equilibre su razón y sus emociones: equilibre sus emociones con la razón. Cuando vamos a tomar una decisión nuestros patrones mentales tienden a llevarnos por un camino emocional más que racional y lógico. Esto nos ayudará a mantener el control emocional en todas las situaciones.

Tenga paciencia con usted mismo. Conseguir un autocontrol emocional real requiere un proceso que puede ser largo. Empieza con cambios pequeños y con un entrenamiento diario guiado por un psicólogo especialista.

NO RECHACE SUS EMOCIONES, SOMÉTALAS A DIOS

Las emociones fueron dadas por Dios. Tienen un propósito, cuando canalizamos toda la energía que se deriva de ellas. Pretender someterlas o sublimarlas en nuestras fuerzas, nos llevará al fracaso y a la derrota.

Dios nos creó a Su imagen, y las emociones de Dios se revelan en las escrituras; por lo tanto, Dios nos creó seres emocionales.

Sentimos amor, gozo, felicidad, culpa, ira, decepción, miedo, entre otras. A veces, nuestras emociones son vivencias agradables, y a veces no. A veces, nuestras emociones están fundadas en la verdad, y a veces son "falsas" ya que se basan en premisas erróneas.

No nos cansaremos de enfatizar que la clave es someter nuestras emociones descontroladas en manos del Señor y Creador nuestro. Una graficación del asunto podríamos enfocarla cuando nos sentimos enojados. Es importante ser capaz de parar, identificar que estamos enojados, examinar nuestros corazones para determinar por qué estamos enfadados y, luego, proceder de una manera bíblica.

Recuerde que las emociones que están fuera de control, no suelen producir resultados que honren a Dios: *"Porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios"* (Santiago 1:20).

Una de sus temas, en adelante y en oración, es entregar cada día sus emociones al Padre celestial. Pídale que le ayude en el proceso de alcanzar dominio propio y que esas emociones, puedan ser aplicadas apropiadamente—que es otra forma de decir gestionarlas—en su liderazgo familiar y en el espacio en donde se desenvuelva.

Tenga la plena certeza de que podrá lograrlo, en consonancia con lo que nos enseña el apóstol Pablo: *"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."* (Filipenses 4: 13 | RV 60)

PREGUNTAS PARA REFORZAR LOS CONOCIMIENTOS

Hacer un alto en el camino y evaluarnos, además de retroalimentarnos, permite que afiancemos los conocimientos. Le animamos a responder los siguientes interrogantes:

De acuerdo con 1 Pedro 5: 6, 7, ¿quién nos ayuda en el proceso de controlar nuestras emisiones?

¿Qué instruyó nuestro amado Salvador Jesucristo en Mateo 11: 28-30, que está ligado al control de nuestras emisiones?

En materia emocional, ¿qué produce el Espíritu Santo en nosotros de acuerdo con Gálatas 5: 22, 23?

¿Podría mencionar algunas de las reacciones que ha identificado en su vida como consecuencia de no gestionar apropiadamente sus emociones?

¿Cómo ha enfrentado hasta el momento la carencia de una inteligencia emocional bíblicamente fundamentada en su vida?

¡Es hora de comenzar a aplicar el control bíblico de sus emociones!

(Conclusión)

Asociamos la inteligencia emocional con el control bíblico de nuestras emociones. No es algo que se logra de la noche a la mañana, sino que obedece a un proceso. Lo maravilloso es que, cuando vamos prendidos de la mano del Señor Jesucristo, tenemos asegurada la victoria. La inteligencia emocional—entonces—no es para personas extraordinarias, sino para aquellos que reconocen sus debilidades y las someten a Dios.

¿Por qué entonces nos dejamos arrastrar por las emociones encontradas? La respuesta es sencilla: Nuestras emociones, al igual que nuestras mentes y cuerpos, están influenciadas en gran medida por la caída de la humanidad en el pecado. En otras palabras, nuestras emociones están manchadas por nuestra naturaleza pecaminosa, y esa es la razón por la cual es necesario controlarlas.

La biblia nos dice que tenemos que ser controlados por el Espíritu Santo (Romanos 6; 1 Pedro 5:6-11), y no por nuestras emociones.

El apóstol Pablo advierte claramente:

"Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos. Por tanto, no seáis insensatos, sino entendidos de cuál sea la voluntad del Señor. No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu..." (Efesios 5:15-18 | RV 60)

Si somos sabios y reconocemos nuestras emociones, el paso siguiente será llevarlas ante Dios. Solo entonces podemos presentar nuestros corazones ante Él y permitirle que haga Su obra en nuestro mundo interior y que dirija nuestras acciones.

A veces, esto puede significar simplemente que Dios nos consuela, nos reafirma y nos recuerda que no debemos temer. Otras veces, puede que Él nos lleve a perdonar o pedir perdón.

El libro de los Salmos es un excelente ejemplo del manejo de las emociones y de cómo traer nuestras emociones a Dios. Muchos Salmos están llenos de emociones puras, pero éstas se derraman delante de Dios en un intento de buscar Su verdad y justicia.

APLICAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL BENEFICIA A TODOS

Hacer una adecuada gestión de nuestras emociones con ayuda de Dios, también es útil para todos. ¿Por qué motivo? Porque se supone que la vida cristiana no es para vivirla en solitario.

Dios nos ha dado el regalo de otros creyentes que pueden compartir nuestras cargas y cuyas cargas nosotros también compartimos (Romanos 12; Gálatas 6:1-10; 2 Corintios 1:3-5; Hebreos 3:13).

Hay una palabra poderosa del apóstol Pablo que le animamos a considerar y atesorar en su corazón:

"Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios. Porque de la manera que abundan en nosotros las aflicciones de Cristo, así abunda también por el mismo Cristo nuestra consolación."(2 Corintios 1:3-5| RV 60)

Otros creyentes también nos pueden recordar la verdad de Dios y nos ofrecen una nueva perspectiva.

Cuando nos sentimos desanimados o temerosos, podemos beneficiarnos del ánimo, exhortación y reafirmación que otros creyentes nos brindan. A menudo, cuando alentamos a otros, nosotros mismos somos alentados. Igualmente, cuando sentimos gozo, éste generalmente aumenta cuando lo compartimos.

Permitir que nuestras emociones nos controlen, no es nada espiritual, como tampoco lo es el negar o censurar nuestras emociones.

Debemos darle gracias a Dios por nuestra capacidad de sentir emoción y administrar nuestras emociones como un don de Él.

La forma de manejar nuestras emociones es mediante nuestro crecimiento en nuestro caminar con Dios. Somos transformados por la renovación de nuestras mentes (Romanos 12:1-2) y el poder del Espíritu Santo, el que produce en nosotros el dominio propio (Gálatas 5:22-23).

Necesitamos un impulso diario de principios bíblicos, un deseo de crecer en el conocimiento de Dios y pasar tiempo meditando en los atributos de Dios. Debemos tratar de conocer más de Dios y compartir más de nuestros corazones con Dios mediante la oración. La comunión cristiana es otra parte importante del crecimiento espiritual.

Caminamos con otros creyentes y nos ayudamos los unos a los otros a crecer en la fe, así como en la madurez emocional.

Al terminar este material en cuya investigación y redacción se invirtieron varias semanas, junto a un cafecito tinto, mi infaltable libreta de notas y la Biblia, mi oración es que el amado Padre celestial utilice cada una de sus líneas para llevarle a controlar sus emociones por el poder divino del Espíritu y así, se mejoren sus relaciones interpersonales y se eleve su calidad de vida.

Un servidor en la fe de Jesucristo,

Fernando Alexis Jiménez

Director – Ministerios Vida Familiar

Sitio web www.VidaFamiliar.co

Recibimos sus inquietudes en el correo pastorfernandoalexis@gmail.com

Facebook @RevistaVidaFamiliar | **Twitter** @radioRevistaVF | **Instagram** @RadioBendiciones
