

Agilidad emocional



Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

El mundo del trabajo está cambiado de manera estrepitosa al compás de las transformaciones tecnológicas, económicas, ambientales, políticas y sociales que experimentamos. Las empresas son sistemas abiertos en conexión con el entorno y fluctúan de acuerdo con las sacudidas que suceden en el mismo. Los cambios organizacionales en la última década tienen que ver principalmente con tres categorías: **regulación del mundo laboral, tecnología y transformación digital y enfoque en la experiencia cliente**. Lo primero tiene que ver con la Ley, lo segundo con la evolución tecnológica y el tercero con el factor humano. La orientación del presente trabajo tiene que ver con el Factor Humano y su impacto en el sector productivo, tanto individual como colectivo.

En las organizaciones, como en los ámbitos sociales y personales, las adaptaciones a los cambios, cada vez más abruptos y exigentes, obligan a desarrollar nuevas habilidades no sólo de supervivencia, sino como herramientas efectivas para gestionar y crecer, sea cual sea el entorno o circunstancia que se presente. Para moverse con efectividad en estos entornos, a veces de gran dureza, el recurso natural del que disponemos los seres humanos es la **capacidad emocional**, la aptitud de reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones y las de los demás, de manera efectiva y constructiva a fin de alcanzar nuestros fines.



Desde que Daniel Goleman publicara en 1995 su trabajo “Inteligencia Emocional”, el mundo se dio cuenta que las habilidades técnicas, los títulos académicos y los años de experiencia no garantizan individuos efectivos, productivos y exitosos. En el ámbito corporativo, las exigencias de los perfiles laborales son cada vez más amplios y complejos. Los puestos exigen candidatos con mayor preparación en competencias funcionales, pero también con fuertes dosis de aptitudes emocionales, que sean capaces de gestionar con efectividad sus propias emociones y las de los demás, puesto que el **éxito laboral, lo mismo que el personal, no se da moviendo fierros sino en la relación madura y coherente entre personas.**

Agilidad emocional y su aportación

La **agilidad emocional** es hoy una de las competencias más relevantes para ostentar cargos de responsabilidad en la organización. Se trata de **alcanzar un nivel superior de inteligencia emocional** puesto que implica, no sólo reconocer las emociones de los demás a fin de generar empatía y relacionarse, sino que incluye la habilidad para reconocerse a sí mismos, de **identificar las propias emociones, el origen de las mismas y saber gestionarlas.**

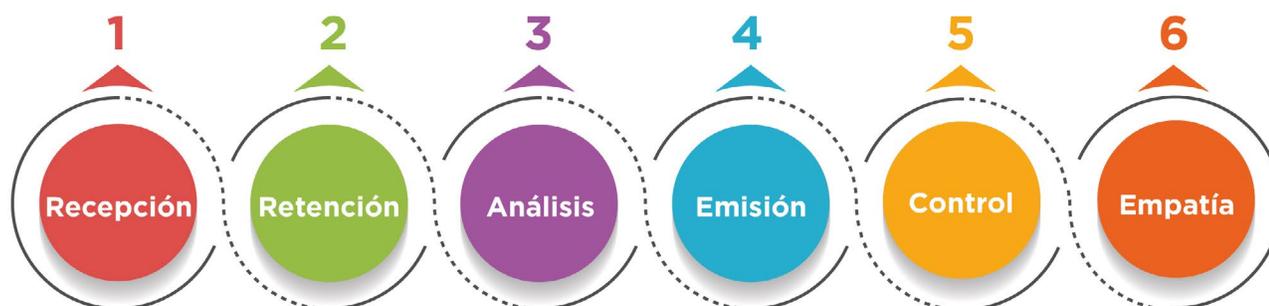
Según Susan Davis, doctora en psicología y docente de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, la sociedad exige cada vez desafíos emocionales más elevados en las personas, que en muchos casos no pueden sostener: *“Qué los enfermos sean optimistas, que las mujeres no se enojen y que los hombres eviten llorar”*. Nuestra sociedad, cada vez más adicta a las apariencias y menos genuina, considera que el objetivo es reprimir ciertas emociones negativas para dar la imagen de que todo está bien, que no pasa nada, que todo lo tenemos bajo control. Mantener las apariencias por encima de la realidad.

El concepto de **agilidad emocional** significa contar con la habilidad de reconocer primero nuestras propias emociones y su origen, antes de enfocarnos en entender las emociones de los demás. **Somos ágiles emocionalmente** cuando nos entendemos a nosotros mismos, reconocemos las emociones que tenemos, el recuento emocional de nuestro pasado que permanece en la memoria, que aparece una y otra vez, hacemos conciencia de cómo se han producido estas emociones y del impacto que tienen en nosotros en el momento presente.

Pasos para obtener agilidad emocional

Una persona ágil emocionalmente es **capaz de:**

Autogestionar sus propias emociones. Para hacerlo se necesita recorrer **6 etapas.**



Enfoque en mi interior (mi estar conmigo mismo)

1. **Recepción.** Ponerse en alerta de observación: ¿qué está sucediendo?, ¿cómo me siento?, ¿qué sensación tengo?.
2. **Detección.** Activación retentiva de la memoria: identificamos la emoción. Nos adueñamos de esta emoción y le ponemos nombre.
3. **Análisis.** Analizamos. ¿qué me ha llevado a sentirme así?, ¿qué es lo que realmente me perturba?, ¿me había sentido así antes?, ¿a qué conclusiones estoy llegando?.

Enfoque en mi exterior (mi estar con el Mundo)

4. **Emisión.** Cualquier acto que exprese la emoción que siento. Al exponer la emoción libero la carga emocional que me produce. Puedo hablar, escribir u otra forma creativa de expresar esta emoción, como pintar, bailar, cantar, etc.
5. **Control.** Es la habilidad de expresar las emociones de manera adecuada sin herir los sentimientos de los demás, es la capacidad de gestionar las propias emociones de manera ágil y con efectividad.
6. **Empatía.** Entender las emociones que hacen que los demás se comporten como lo hacen y a responder adecuadamente, sin emitir juicios.

Contribuciones clave de la agilidad emocional

Las ventajas de **gestionar efectivamente las emociones** aportan importantes beneficios, como son:

1. **Resiliencia emocional.** Permite adaptarse y recuperarse con mayor facilidad de las situaciones estresantes o desafiantes, manteniendo el equilibrio emocional.
2. **Toma de decisiones efectivas.** Al ser conscientes de las propias emociones se facilita poder regularlas, lo que hace posible tomar decisiones de manera más acertada, minimizando la influencia de las emociones negativas.
3. **Relaciones interpersonales más firmes y positivas.** La práctica de la empatía favorece la comunicación abierta y sincera, potencializando la construcción de relaciones sólidas y duraderas.
4. **Adaptación al cambio y a la diversidad.** Cuando se cuenta con un estado emocional equilibrado, aumenta el sano concepto de uno mismo y la seguridad personal se robustece, lo que facilita la adaptación al cambio y la aceptación de cosas diferentes a las que estamos acostumbrados.
5. **Mayor poder de influencia.** La capacidad de influencia está asociada al **liderazgo**. Se trata de la habilidad de influir en otros para que piensen o hagan algo diferente para su beneficio. Lo logramos cuando mostramos estabilidad emocional, ofreciendo confianza y seguridad.

6. **Madurez emocional.** Se alcanza a través del autoconocimiento, la aceptación de uno mismo y el autocontrol de las propias emociones. La madurez emocional es el estado de bienestar y plenitud de las personas con alto estado de inteligencia emocional, aquellas que aportan valor intelectual y cultural en lo que dicen y hacen.
7. **Reducción del estrés.** Al contar con la capacidad de regular las emociones y afrontar situaciones difíciles con calma y serenidad, disminuye el estrés y mejora la salud mental.

La **agilidad emocional** es la **inteligencia emocional aplicada** en todos los ámbitos de la vida. Inicia en uno mismo identificando las propias emociones y los efectos que tienen en nosotros, para después, entender y aceptar la realidad emocional de los demás, lo que conduce a una vida más equilibrada, satisfactoria y ecuánime.

Cuéntanos qué te pareció el blog, escríbenos a contacto@megaron.com.mx

REFERENCIAS

VIDEO: Susan David: Cuatro pasos para alcanzar la agilidad emocional.
[Clic aquí para ver video.](#)