



Pedro y la inteligencia emocional y social: Cómo el conocimiento de nuestras emociones nos hace más capaces y «poderosos» para alcanzar lo que deseamos

Elena Pérez-Moreiras,

Miembro del Grupo de Trabajo de Psicología y *Coaching* del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Psicóloga-coach. Socia-directora de RH ASESORES EN RRHH S.A. eperez-moreiras@gruporh.com.

Pedro viene a su tercera sesión. Llevamos días trabajando en su objetivo de adaptarse lo más rápidamente posible a su nueva posición. Desde que fue ascendido a director de Marketing hace tres meses las cosas le van en general muy bien. Se encuentra satisfecho de su adaptación a la nueva función, de cómo está relacionándose con su equipo, de su grado de entendimiento con el director general... Ahora bien, hay algo que le está «chafando» poder disfrutar a tope de este momento, algo que le tiene preocupado y que está empezando a dejarlo sin dormir algunas noches. En un principio, cuando empezamos, lo mencionó «de pasada», pero a la hora de definir su objetivo de proceso, lo dejó de lado. Hoy se anima a compartirlo conmigo y me dice: «Elena, hoy querría trabajar algo que me inquieta desde hace tiempo; pensé que lo iba a poder arreglar yo sólo, pero veo que no lo logro y me gustaría echarle un vistazo contigo hoy». «¿Qué es?» le digo. «Pues mira, se trata de las dificultades que encuentro para relacionarme con uno de mis iguales, en concreto con Carlos, el director comercial». «La verdad es que llevamos conviviendo años con problemas de comunicación, pero desde que he ascendido, esto es más evidente; se empeña en poner trabas a la mayoría de nuestras propuestas. Yo estoy ya hasta las narices del asunto. Pensé que, con mi nuevo puesto, mostrándome más firme y contundente, iba a conseguir que cambiaran de actitud, pero nada».

«Cuéntame -le digo- qué te gustaría conseguir en tu relación con Carlos». «A mí lo que me gustaría conseguir es que pudiéramos hablar como personas civilizadas, que por lo menos nos escucháramos pero... ¡está insoportable, cada vez que hablo en el comité de dirección tiene una puntilla que decir a lo que expreso, jamás le parece bien nada de lo que digo!».

«Pedro, ¿cómo definirías esa emoción que sientes cuando estás en los comités?», le pregunto. «¿Que qué emoción siento?... Pues no sé, ¿cómo te diría yo?

Me entra un cabreo que ni te cuento. Es que no lo puedo soportar. Me parece tan infantil y tan ilógico su comportamiento que no lo puedo entender».

«Desde ese cabreo que sientes, ¿qué acciones te salen poner en práctica de manera más natural?», le pregunto. «¿Que qué me sale hacer? Pues mandarle a la mierda. Perdona por el vocabulario, pero como tenemos confianza...», dice enojado... «¿Y esa emoción para qué te capacita en relación con tu objetivo de llegar a hablar como personas civilizadas?». Se queda pensando un rato largo y me dice: «Está claro. No me capacita para nada, más bien me estorba y mucho». «¿Qué quieres hacer al respecto?», le pregunto...

Y desde ahí empezamos un diálogo que le lleva a reconocer mejor sus emociones y el papel que éstas juegan en su capacidad para relacionarse, comunicarse, trabajar y llegar a acuerdos con otros. El concepto de inteligencia emocional y social lo introduce el psicólogo estadounidense-israelita Reuven Barn-On en 1980, quien afirma que ser emocional y socialmente inteligente como: «La capacidad para entendernos y expresarnos, para comprender y relacionarnos bien con otros, y para enfrentar con éxito las demandas, los desafíos y presiones diarias. Comienza en primer lugar mejorando nuestra capacidad intrapersonal de ser conscientes de nosotros mismos, entender nuestras fortalezas y debilidades, así como nuestra habilidad para expresar nuestros sentimientos y pensamientos de forma no destructiva. En el plano interpersonal, ser emocional y socialmente inteligente abarca la capacidad de ser consciente de las emociones de los demás, sus sentimientos y necesidades, con el fin de establecer y mantener relaciones de cooperación constructivas y mutuamente satisfactorias.»)

BIBLIOGRAFÍA

- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000c). Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace. San Francisco: Jossey-Bass.