

Las preocupaciones y la inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 199

Preocuparse, es decir, ocuparse con anticipación de algún asunto o situación, es algo que cualquier persona experimenta con frecuencia. Nuestra mente tiene esa afortunada posibilidad de visualizar las cosas que pueden suceder en el futuro, y seguramente esto nos permite tener acciones oportunas ante diversos asuntos, o también, actuar con oportunidad en ocasiones de peligro, riesgosas o problemáticas. Las personas responsables, suelen preocuparse por cumplir oportunamente con sus obligaciones.

Sin embargo, cuando la preocupación es intensa y se sale de control, es seguramente una de las principales causas de diversos problemas, como es el caso de la ansiedad; el Dr. Don Colbert¹ nos dice que la ansiedad *"...es la incómoda y desagradable sensación de aprensión, que acompaña síntomas físicos como la sudoración de las manos, la respiración entrecortada, los latidos acelerados y un nerviosismo general."* Esta ansiedad, asociada por lo general al miedo, es seguramente la que requiere un tratamiento especializado; pero Colbert agrega: *"...la ansiedad que es de menor intensidad, es lo que llamamos inquietud o preocupación"*. De manera similar, dice Goleman: *"...la preocupación es un ensayo de lo que podría salir mal y como enfrentarse a ello; la tarea de la preocupación, es alcanzar soluciones positivas con respecto a los peligros de la vida, anticipándose a los riesgos antes de que estos surjan. El núcleo de toda ansiedad, es la preocupación²."*

Así que cuando hablamos de preocupaciones, es necesario preguntarnos si la intensidad de las mismas, es la necesaria para lograr nuestras metas, o también, si las emociones que tienen involucradas, están saliendo de nuestro control o corren el riesgo de convertirse en un estado patológico de ansiedad³. Por eso, precisamente nuestras reflexiones en este artículo van orientadas a facilitar la comprensión y manejo de nuestras preocupaciones, para evitar que éstas nos causen problemas y en todo caso, nos ayuden en nuestras decisiones y en la solución de nuestros problemas.

1. La primera reflexión va orientada de manera fundamental, a la necesidad de que comprendamos la interrelación que realmente existe entre nuestros diversos estados emocionales; es decir, ser conscientes de que cualquier estado emocional negativo, puede salirse de nuestro control, y convertirse en otros estados más complejos que incluso, como en el caso de la ansiedad, pueden dañar nuestra salud de manera importante. Decía al inicio, la preocupación asociada al miedo, tiene mayor probabilidad de acabar en ansiedad o causarnos angustias innecesarias.
2. Pero también es importante subrayar que existe la *preocupación positiva*; es decir, la preocupación necesaria para planear con anticipación diversas acciones que nos ayuden a atender con oportunidad nuestros asuntos; para siempre atender con responsabilidad nuestros compromisos, o resolver oportunamente nuestros problemas, analizando alternativas, y tomando decisiones bien pensadas. No preocuparse cuando un problema o un asunto lo demanda, es síntoma de irresponsabilidad o de negligencia o apatía. Quién es juzgado como persona que no se preocupa por asuntos importantes, puede tener seguramente problemas de desempeño o de relación conflictiva

¹ Colbert Don, *Emociones que Matan*, Editorial Grupo Nelson, 2003, p. 116

² Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Editorial Vergara, México, 1ª edición, 1995. Págs.88 a 93.

³ Pueden leer más información sobre este tema, en mi cápsula ADEF No. 49

con otras personas. Por supuesto es bueno, es necesario, ser previsor o prevenido, y como se dice, ocuparse más que preocuparse.

3. La *preocupación* que puede catalogarse como *negativa*, sería aquella que se sale de la previsión normal de las cosas; que no obstante las acciones que ya lleva encaminadas, sigue generando exceso de temor o estados de nerviosismo que nos lleven a no concentrarnos en las demás cosas, o acabar haciéndolas mal. Son negativas, entonces las preocupaciones que generan otras emociones negativas como decía, el miedo, la falta de confianza en uno mismo, la angustia, la inseguridad, o los enojos o corajes que nos lleven a afectar a los demás o a adoptar conductas inadecuadas, incluso violentas o agresivas. Es injustificable que por estar preocupados, ofendamos o le faltemos el respeto a otras personas. Además, estar preocupado sin hacer nada, con relación al asunto que nos preocupa, es también malo, pues es desgastante; por eso se dice con frecuencia, ocúpate y no preocupate.
4. Cuando un problema o alguna situación, no tienen solución o son irreversibles, realmente no tendría sentido estar preocupado; en todo caso, canalizar nuestro enojo o frustración⁴, con inteligencia emocional, es lo recomendable.
5. Por lo que respecta a las emociones negativas y sus consecuencias, vale la pena analizar que tanto nuestras preocupaciones están derivando en estados de ánimo⁵ inadecuados para nuestras relaciones con los demás, o para nuestro desempeño en los diversos ámbitos en los que éste se dé. O preguntarnos si las preocupaciones están siendo alimentadas por malos sentimientos⁶, como el rencor o el enojo, que realmente pueden dañar nuestras relaciones humanas. Si una preocupación está derivando en estados de desatención, o distracción para atender otras cosas, es entonces cuando es indispensable tomar alguna medida para resolverlo.
6. Precisamente, el crecer en inteligencia emocional⁷, es por supuesto la mejor recomendación para no caer en problemas de preocupación excesiva o de ansiedad. Las acciones prácticas para mejorar en nuestro autocontrol, en nuestro dominio personal, que ya hemos recomendado en otros artículos⁸, son realmente las indicadas para el manejo de las preocupaciones negativas. Una persona emocionalmente inteligente, sabe en qué preocuparse, con la intensidad y duración adecuada, y evita preocuparse de manera negativa; no permite, por su capacidad de autoregulación, que su preocupación –positiva- le lleve a tener otras emociones como el miedo o la angustia, y menos caerá en situaciones de ansiedad.

Como vemos, el secreto está seguramente en crecer en nuestra inteligencia emocional, hasta la próxima.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.

⁴ Ver la anterior cápsula ADEF. No. 198, precisamente sobre el manejo de nuestras frustraciones.

⁵ Cápsula ADEF No.40

⁶ Recordar la diferencia entre estas dos variables, en las cápsulas ADEF Nos. 127 y 128

⁷ Por supuesto, es recomendable leer más sobre inteligencia emocional; estos atributos de la inteligencia emocional, son ampliamente descritos por su autor Daniel Goleman, en su libro *La Inteligencia Emocional*, 106, 107 y 112 a 116

⁸ Recomiendo leer las cápsulas ADEF 44, y la 72.

