

Fiestas patrias con inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 277-2015

En estas fechas que en México conmemoramos la independencia de nuestro país, muchas personas muestran un verdadero desánimo, y en muchos casos, enojo o frustración, por la complicada realidad política y social que vivimos.

Desafortunadamente, hay muchas razones objetivas, para estar preocupados, incluso molestos; violencia en muchos estados, deshonestidad, corrupción, que han generado una falta de confianza y credibilidad en todas las entidades del estado mexicano; pobreza, crisis económica, etc. En fin, cuántos problemas reales estamos viviendo. Sin embargo, pienso que esta época es cuando deberíamos actuar con mayor cuidado y prudencia; sobre todo, no perder los valores nacionales que son independientes de los gobernantes en turno. En estas fechas, no deberíamos perder el amor por nuestra patria, por los héroes que ofrendaron su vida (los conocidos, pero sobre todo, los miles de ciudadanos "anónimos" que murieron en las gestas de nuestra independencia), para construir el México que hoy tenemos, aunque éste tenga muchos problemas y necesidades. No perder el amor a México, a sus tradiciones, a su cultura, a los grandes hombres que la historia nos ha dado, no perder nuestra identidad como nación, que nos obstante tantos problemas, debería prevalecer, o incluso mejorarse, pero nunca desaparecer.

No perder la esperanza, bien fundada, en los valores que nos identifican como nación, pues seguramente, más allá de las personas incompetentes o corruptas, hay muchos mexicanos competentes, talentosos, y sobre todo, honestos; mexicanos que amamos a nuestra patria y que continuaremos trabajando por construir las nuevas condiciones que sustenten un mejor futuro para nuestro país.

Y para ello, es importante reflexionar en nuestro equilibrio emocional, en hacer las cosas con inteligencia, pero sobre todo, con inteligencia emocional, pues no será con violencia, ni con desesperación, que hagamos las cosas que nos puedan cambiar. Será con inteligencia, con argumentos bien pensados, con acciones bien analizadas, *razonadas*, insisto, a partir de nuestra propia inteligencia emocional, para actuar con paciencia, con prudencia, pero también con persistencia, con perseverancia¹, tratando de cambiar, primero nosotros, para después, o al mismo tiempo, tratar de colaborar en lo que se pueda cambiar en nuestro entorno cercano, y asumiendo un verdadero compromiso con ese cambio, con nuestras responsabilidades cívicas, por amor a México.

¹ Te recomiendo leer las "3 p's de la inteligencia emocional", cápsula ADEF no. 59 (2011).

La inteligencia emocional nos permite, de entrada, ser conscientes de todos nuestros sentimientos; la mayoría, en estos casos de crisis, la mayoría legítimos. Enfados y enojos por las escandalosas actuaciones de los personajes públicos del estado; temor, por la violencia, por la inseguridad en nuestra ciudad o en nuestro trabajo; tristeza por diversas situaciones que no podemos cambiar; en fin ¡cuántas emociones y sentimientos no nos genera la situación actual! Estrés, ansiedad, temores, y otros estados emocionales que en ocasiones no podemos identificar y nos generan ese malestar o como decía, ese estrés. Por eso es importante hacer un esfuerzo por identificar una a una estas emociones o sentimientos (recordar la diferencia entre emociones y sentimientos²) y después, regularlas, controlarlas, no permitir que dichos estados emocionales nos hagan daño, nos afecten en nuestra vida cotidiana, con nuestros familiares, o que nos lleven a actuar precipitadamente o a cometer errores. Decidir lo que vayamos a hacer, con mente fría, pensando bien, y sujetos siempre a valores fundamentales, como el respeto, la tolerancia, y la comprensión, que es el valor que le da entrada a la empatía, atributo indispensable de la inteligencia emocional y de las mejores relaciones humanas. Esta podría ser una forma, que desde nuestro punto de vista, nos ayudaría a cambiar, como decía, primero nosotros, y después lo que pudiésemos ayudar a cambiar. Podría pensarse que hay otras formas de actuar, para propiciar los cambios; yo sugiero esta, pero usted tiene la última palabra. Me gustaría escuchar su punto de vista.

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.

² Cápsulas ADEF 127 y 128