

Mi agradecimiento

Jorge A. Oriza Vargas © 300-2016

Este artículo, es de agradecimiento; el motivo: escribo mi cápsula ADEF número 300 (¡!); un artículo cada semana, desde el 2 de septiembre del 2009¹. Gracias a Dios, y a usted, que lee mis breves y modestos ensayos, nuestra voluntad se ha sostenido con el propósito inicial, de compartirle reflexiones y puntos de vista personales, sobre diversos temas relacionados con el desarrollo humano. Con esta idea inicial, desde hace siete años hemos analizado y compartido nuestras reflexiones, semana a semana, sobre las diversas variables del comportamiento, como nuestros valores personales, nuestros sentimientos, nuestras actitudes, nuestro crecimiento en inteligencia emocional, y en relaciones de causa y efecto, nuestra conducta resultante y nuestra personalidad; y cómo a partir de estas variables, nos perciben los demás. Y al respecto, han prevalecido en el transcurso de esos años, algunos enfoques e ideas que han caracterizado los contenidos de mis artículos; a continuación repaso brevemente las más importantes.

1. Con una visión sistémica, hemos escrito sobre los valores y su relación con nuestras respuestas emocionales y con nuestra inteligencia emocional. Hemos diferenciado las emociones de los sentimientos, por estar relacionados estos últimos, con nuestros valores o con su ausencia (buenos o malos sentimientos), y por darnos además, la posibilidad de actuar con inteligencia emocional².
2. Por supuesto, sobre la inteligencia emocional, hemos analizado muy diversos temas y considero que hemos aportado ideas originales, como por ejemplo, su relación con los valores personales y los sentimientos, decía yo, diferenciados de las emociones; o aquel artículo que denominé "las tres <P>'s de la inteligencia emocional"³. En fin, inteligencia emocional y comunicación, también en las relaciones de pareja, o en el mundo laboral y en el liderazgo, así como para las mejores relaciones humanas, han sido parte importante de mis ensayos en todo este tiempo.
3. Otro tema que hemos analizado con amplitud, es el de la comunicación. Su dependencia de nuestras variables emocionales y de la misma inteligencia emocional, hacen de la buena comunicación un recurso fundamental para las buenas relaciones con nuestros semejantes; y entre más se sustenta en la inteligencia emocional, la buena comunicación puede convertirse en diálogo, el cual es indispensable para la solución de nuestros problemas y nuestros conflictos⁴.

¹ Mi cápsula ADEF no. 1, está fechada el 2 de septiembre del 2009; su título: *El desarrollo humano*.

² Sobre este tema, ver por ejemplo las cápsulas 5, 70, 78, 127, 128, 170, 207, 215, 219, 224, 252, 267, 269 y 280.

³ Cápsula ADEF # 59

⁴ Sobre comunicación, se pueden leer las cápsulas 15 y 16, 57, 61, 66, 87, 177, 180, 181, 185, 188 y 208.

4. Hemos reflexionado con mayor énfasis que en otros temas, en la importancia de la inteligencia emocional en las relaciones de pareja, en el matrimonio; tema que ha sido expuesto con amplitud en nuestro libro: *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*⁵, que ya tiene 16 años de haber sido publicado por primera vez, 12 de los cuales, con Editorial Trillas -desde el 2004. Hablar del matrimonio sigue siendo un tema actual, porque está en el centro del debate social, sobre todo, en dos grandes grupos de la sociedad contemporánea: los jóvenes, que ya no ven en la formalidad del matrimonio una opción de vida, no obstante que pueden aceptar la relación o la vida en pareja, en diversas formas y de manera generalizada. El otro grupo, es por supuesto el de los casados, porque como lo sustentamos en el libro, la época moderna demanda que quienes viven en pareja o contraen matrimonio, desarrollen un importante nivel de *inteligencia emocional* para sostener una relación equilibrada, estable y de largo plazo. En contraparte, la carencia de la misma, refleja los múltiples conflictos de los matrimonios actuales, la violencia intrafamiliar, y el constante incremento de separaciones y divorcios.
5. Al igual que en el tema del matrimonio, hemos escrito sobre la importancia de ser emocionalmente inteligente, pero en este caso, en el mundo laboral, y particularmente cómo influye este factor para ser percibido como un verdadero líder, tema ampliamente desarrollado en nuestro libro sobre liderazgo: *De Jefe a Líder*. En nuestros artículos sobre liderazgo, hemos detallado los aspectos más importantes que distinguen a un líder, a partir de su coherencia en valores fundamentales y su inteligencia emocional; nuestro modelo de liderazgo queda ampliamente detallado en diversas cápsulas⁶ que se pueden consultar, como todas las demás, sin costo, en nuestro sitio WEB (www.iema-oriza.com).
6. Finalmente, el tema de Relaciones humanas, publicado en nuestro reciente libro con ese título, también ha sido analizado y ampliado en diversas cápsulas. Hemos incorporado el concepto de inteligencia social, la cual se desarrolla a partir de la inteligencia emocional, creciendo en nuestras aptitudes empáticas, y apoyados en valores como la comprensión⁷.

Reitero mi agradecimiento, por estos siete años de cápsulas ADEF, y por tener la oportunidad de continuar escribiendo sobre estos temas que pueden ser de interés para los profesionistas, para los docentes, para los matrimonios, y para quién esté interesado en reflexionar en sus propias áreas de mejora y desarrollo personal. Espero que me siga concediendo el privilegio de leer mis cápsulas; como he reiterado en muchas de ellas,

⁵ Oriza Vargas Jorge, *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas México, 2ª edición, 2010.

⁶ Desde la cápsula ADEF No. 9 del 2009, hay otras cápsulas sobre el tema: 79, 122, 136 a 138, 150 a 152, 163 a 165, 183 y 205 en el 2004.

⁷ Sobre inteligencia social, la Cápsula ADEF # 38 (2010) y recientemente la 298 (2016)

estos ensayos representan mi punto de vista, documentado y argumentado, pero al fin, es sólo mi forma de explicar y analizar cada tema. Por ello, es posible que usted difiera de mi punto de vista, y me conceda el beneficio de retroalimentarme con otros puntos de vista. Hasta la próxima cápsula ADEF.

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.