

Inteligencia emocional y resiliencia

Jorge A. Oriza Vargas © 305-2016

Si bien la vida en la actualidad nos presenta múltiples circunstancias que parecen ser complicadas y a veces problemáticas, ya sea en nuestra posición social, en nuestras relaciones familiares o las de nuestro trabajo o las que se derivan de los recursos económicos con los que les hacemos frente a nuestras diversas necesidades, hay también en la actualidad -por otra parte- diversos recursos a nuestro alcance, en los que nos podemos apoyar para hacer frente a tantos problemas relacionados con esas complejas circunstancias que enfrentamos cotidianamente. Desarrollar inteligencia emocional, ha sido precisamente un recurso importante que la psicología nos ha aportado desde hace aproximadamente 20 años, a partir de la difusión del trabajo de Daniel Goleman, en 1995¹; es ese lapso, se desarrolló también como rama de la psicología, la llamada psicología positiva², la cual también incluye como una de sus áreas de estudio, a la resiliencia.

Las personas resilientes, según esta área de estudio, saben aceptar la realidad tal y como es, particularmente en circunstancias difíciles; además tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar y para salir fortalecidos de situaciones complicadas, de crisis o difíciles.

En este artículo, me permitiré hacer algunas reflexiones orientadas a facilitarle la comprensión de los atributos de desarrollo personal, que fundamentan a ambos conceptos y sobre todo, para demostrarle que si usted es emocionalmente inteligente, seguramente tiene las bases para ser resiliente, y en el otro caso, si usted es una persona que pueda considerarse resiliente, es probable que tenga un coeficiente alto de inteligencia emocional.

Empezando por el concepto de inteligencia emocional, que he citado ampliamente en varios artículos³, podemos resumir que se integra de varios atributos de madurez individual, como el ser conscientes de nuestras propias emociones y sentimientos, el tener la aptitud para regularlas, controlarlas, es decir, desarrollar nuestro dominio personal, además de desarrollar una alta capacidad de automotivación y optimismo; finalmente y no menos importante, desarrollar una importante empatía, para comprender la emociones y sentimientos de los demás y con ello, crecer en algunas habilidades sociales para relacionarnos con los demás. Seguramente habrá algunos otros atributos, pero creo que estos son los más importantes, citados por Goleman en su primer libro y que nosotros hemos desarrollado con dos rasgos importantes adicionales: diferenciamos las emociones de los sentimientos, porque esto –si comprendemos mejor nuestro proceso emocional- nos permite crecer en autoconciencia y en autodominio; además, hemos relacionado a la inteligencia emocional, con nuestros valores personales⁴, pues ellos nos ayudan a controlarnos y a ser comprensivos con

¹ El best seller de Goleman, periodista y psicólogo, *La inteligencia emocional*, Editorial Vergara, México, 1995, ha sido uno de los libros más vendidos sobre temas de psicología al alcance del público en general, sobre todo, porque aportó una nueva y muy útil visión de la importancia que tienen las emociones en el comportamiento humano.

² En 1998, Martin Seligman, junto con otros psicólogos e investigadores, acuñaron el término de psicología positiva, para referirse a *la investigación y práctica psicológica, cuyo propósito es descubrir y promover los factores que permiten a los individuos y a las comunidades vivir plenamente*. Mencionado en Margarita Tarragona S., Alejandro Tapia V. y Mónica T. González R. *Psicología Positiva*, Editorial Trillas, México 2012.

³ Puede leer sobre este tema, las cápsulas ADEF Nos.2, 22, 59, 72, 84, 96, 106, 110, 116 y 252 entre otras.

⁴ Pueden leer sobre estos atributos de la inteligencia emocional, en mi libro: *Relaciones Humanas*, Editorial Trillas, México, 1a edición, segunda reimpresión, abril del 2015. P. 58

nuestros semejantes; es decir, la inteligencia emocional nos facilita la coherencia con nuestros valores y entonces, podremos ser percibidos como personas íntegras.

Por lo que toca a la resiliencia, al enfrentar las circunstancias difíciles, con madurez, el individuo resiliente tiene en principio, las que llamo *tres "Ps"* de la inteligencia emocional: *paciencia, persistencia y prudencia*. Además, muestra muy diversos atributos que citan algunos autores⁵; por ejemplo, un *autoconcepto positivo*, y una *buena capacidad para resolver problemas* así como un *buen sentido del humor* (Garmezy, 1991, Wolin y Wolin, 1993). Los resilientes *tienen una visión optimista del futuro* (Bernard, 1991) y sobre todo, *tienen una gran capacidad de autocontrol o autoregulación -son capaces de modular las emociones y conductas y de poner las cosas en perspectiva; esto también relacionado con el control de impulsos y demora de la gratificación* (Werner, 1993). Por eso, en general, el individuo resiliente tiene un *buen nivel de inteligencia emocional* (Wolin y Wolin, 1993).

Algunos otros factores intervienen de manera general en las personas resilientes; por ejemplo, un entorno de apoyo, ya sea en la familia o en su ambiente social, que actúan como amortiguadores para enfrentar la adversidad (Wolin y Wolin, 1993).

Por lo que toca a la familia, como entorno de apoyo, nosotros hemos sostenido que la familia es el principal ambiente en el que se forman los buenos sentimientos de los niños y jóvenes⁶; como en contraparte, es en muchos casos y desafortunadamente, el principal factor para desarrollar emociones y sentimientos negativos –como la violencia, o la agresividad. Pero asumiendo sin embargo la necesidad de hacer conciencia en las familias, de formar jóvenes amorosos, con buenos sentimientos, estaremos abonando a la formación de personas con inteligencia emocional y personas que además, por su capacidad de dominio personal y su optimismo ante situaciones difíciles, serán también resilientes. Veámoslo así: un niño que se desespera desde pequeño ante las adversidades, ante los problemas que enfrenta, que se emberrincha con frecuencia, precisamente está teniendo una educación inadecuada en la formación de su autodomínio, y por eso, difícilmente será emocionalmente inteligente, y menos será resiliente.

La resiliencia, igual que la inteligencia emocional, se forman o inician su desarrollo desde la infancia. Ya mayor, es muy difícil que quién no desarrollo inteligencia emocional desde joven, llegue a ser resiliente ante circunstancias complicadas. Por eso es importante hacer conciencia de la necesidad de crecer, en primer lugar, en nuestra inteligencia emocional, porque esa será la base para mejorar la autoregulación de nuestras emociones en situaciones complicadas o de crisis, para ser resilientes cuando nos lo demande la compleja dinámica de la vida actual.

Al menos así veo yo las cosas. Ojalá y usted me dé 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.

⁵ Op. Cit. *Psicología Positiva*, p. 171.

⁶ Ver la cápsula anterior, la no. 304.