

La inteligencia emocional en las empresas y su impacto en la pandemia



DRA. MEVRILU SÁNCHEZ VALLEJO
Especialista e investigadora en educación emocional
meyrilu@hotmail.com

Síntesis

Toda crisis involucra una serie de reacciones emocionales que surgen a partir de una situación determinada. Han pasado más de 20 meses desde la pandemia por COVID-19 y todas las personas desde diversos contextos han tenido que aprender a vivir con ella. Ante esta situación extrema, surgen efectos como la ansiedad, depresión, estrés, rabia y miedo, emociones que debemos manejar, sin embargo, pocas veces sabemos regular.

Es ahí, justo en los momentos más adversos o destructivos donde se debe poner en práctica la inteligencia emocional, que es "la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlo" (Goleman 1995).

Las crisis o situaciones extremas que se enfrentan sin una adecuada gestión emocional suelen impactar de forma psicofisiológica en las personas.

La inteligencia emocional comprende el desarrollo de cuatro habilidades básicas:

- > Autoconciencia (tener conciencia de uno mismo).

- > Autorregulación (cómo gestiono mis emociones).
- > Empatía (ponerme en el lugar del otro).
- > Habilidad social (cómo administro o mantengo mis relaciones).

Cuanto más aprendamos a manejar estos aspectos, mejoraremos nuestra salud mental y desarrollo social.

Palabras clave

- > Inteligencia emocional.
- > Habilidades emocionales.
- > Pandemia.

Crisis como la de la COVID-19 suelen traer cambios duraderos e impulsan la innovación para las empresas

Desarrollo

La pandemia del COVID-19 puso a prueba al sector empresarial de todo el mundo, generando una crisis económica que llevó al cierre de muchas empresas. Nadie estaba preparado para enfrentar este tipo de situaciones, sin embargo, la capacidad de adaptación fue fundamental para aprender a manejar las circunstancias y tomar las mejores decisiones. Si bien es cierto que una buena administración y asesoría financiera ayudaron a muchos negocios a mantenerse en esta crisis económica, también es cierto que la práctica de la gestión emocional en los directivos, gerentes y encargados de empresas o negocios impactaron de forma positiva o negativa para la supervivencia de esta. Tomar las decisiones más convenientes para una institución u organización pública o privada, en medio de una crisis como la que aún atravesamos no es nada sencillo, sobre todo cuando se requieren tomar acuerdos y negociaciones con los trabajadores o colaboradores. En definitiva, todas las acciones o decisiones que tome un líder impactarán de forma significativa en sus colaboradores y, en consecuencia, en la empresa misma.

Un líder que practica y gestiona adecuadamente sus emociones es capaz de:

- > Reconocer sus emociones ante diversas situaciones adversas y el impacto que estas generan en él.

- > Gestionar de forma asertiva y equilibrada sus emociones.
- > Ser empático con sus colaboradores, proveedores y clientes, respetando las ideas y actitudes de cada uno de ellos.
- > Mantener relaciones sociales saludables que impulsen la creatividad, adaptabilidad y armonía de una empresa.

Durante esta pandemia, la falta de inteligencia emocional en los representantes o líderes empresariales pudo ser una limitante para aquellos negocios que cerraron, a diferencia de las empresas que tomaron cada situación adversa como posibilidad de crecimiento considerando la adaptabilidad, flexibilidad, creatividad y reinención garantizando así la sostenibilidad de una institución durante una crisis económica.

El desarrollo de las habilidades emocionales tiene gran impacto en los diferentes ámbitos del ser humano (personal, familiar, laboral y social), logrando un desarrollo integral saludable y exitoso en las personas. Este impacto tiene efecto dominó, alcanzando a extenderse en los diversos contextos.

La capacidad de manejar y gestionar asertivamente las emociones no se adquiere de un día al otro, requiere de todo un proceso de preparación y constante entrenamiento.

Conclusión

Durante esta pandemia se pudo observar y reflexionar sobre el impacto que tiene la toma de decisiones o acciones ante una crisis o situación de adversidad en los representantes o líderes de una empresa. Estas actitudes pueden tener efectos positivos como la apertura al cambio y posibilidad de reinventarse o efectos negativos como la inflexibilidad, la desorganización, la negatividad y, con ello, la quiebra y cierre de la empresa.

Por ello, la importancia de la capacitación no solo en el área administrativa o técnica es importante que toda empresa considere invertir en cursos, talleres y capacitaciones constantes que fomenten y cultiven el bienestar emocional de todos los colaboradores y líderes empresariales.

Crisis como la de la COVID-19 suelen traer cambios duraderos e impulsan la innovación, para las organizaciones empresariales, ello significará que estén preparadas para desafiar diversas situaciones adversas y volverse resilientes ante ellas. ☞