



Cada año, el mundo se sorprende con la aparición de enfermedades nuevas. Hace unos días, nos daban la noticia de que China se había infectado con el “coronavirus”, y, como era de esperarse, los memes circularon a gran velocidad por el internet, aludiendo a una bebida alcohólica, sin embargo, si bien, en nuestro territorio geográfico no se ha confirmado ningún caso, es cierto que en el país asiático se ha convertido en motivo de alarma y crisis sanitaria, reportándose miles de infectados y decenas de muertos.

Por supuesto, aunque a nuestro país no le alcanzara la rara enfermedad, se ha suscitado mucho temor y un sinnúmero de especulaciones sobre si tendríamos los medios necesarios para enfrentar una epidemia. Dios nos libre de tal caso.

No obstante, a pesar de que hay que estar alerta con las enfermedades del cuerpo, es con las del alma con las que tendremos que lidiar en los próximos años.

Es así que, términos como autocontrol, habilidades sociales y empatía son utilizados en el campo empresarial para referirse a las cualidades que los líderes de las compañías deben manejar para lograr sus objetivos, pero se relacionan directamente con sus colaboradores, a quienes deben saber guiar, impulsar, corregir, motivar y mantener contentos en su ambiente laboral. Sin embargo, para lograrlo, el líder debe poseer una alta dosis de inteligencia emocional, la cual se ha estudiado desde 1920, y, a través de investigaciones de muchos estudiosos, actualmente se ha convertido en un área del conocimiento de las ciencias sociales sumamente socorrido, popularizado especialmente por el estadounidense Daniel Goleman.

Goleman menciona en sus estudios que las características de la llamada inteligencia emocional son: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de aplazar las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Es, entonces, mantener un saludable equilibrio entre las emociones y la razón, ya

que si el cerebro no las controlara, todo el tiempo actuaríamos impulsivamente, y por el contrario, si no tuviésemos emociones, el cerebro pensante sería incapaz de tomar decisiones.

Sin embargo, hay que reconocer que estamos muy lejos de manifestar una buena inteligencia emocional, y creo que no hay que ser expertos para darnos cuenta, de que, cada día, la sociedad se está deteriorando más y pareciera que no hay solución.

El mismo Goleman recaba información sobre un estudio comparativo a nivel mundial sobre bienestar infantil, llevado a cabo por Une Bronfenbrenner, conocida psicóloga evolutiva de la Universidad de Cornell, en el que señala que “las presiones externas son tan grandes, que, a falta de un buen sistema de apoyo, hasta las familias más unidas están empezando a fragmentarse. La incertidumbre, la fragilidad y la inestabilidad de la vida cotidiana familiar afectan a todos los segmentos de nuestra sociedad, incluyendo a las personas acomodadas y con un elevado nivel cultural”.

El texto continúa: Lo que está en juego es nada menos que la próxima generación – especialmente los varones –, que durante su desarrollo son especialmente vulnerables ante las fuerzas disgregadoras y los devastadores efectos del divorcio, la pobreza y el desempleo. El estatus de las familias y los niños estadounidenses es más inquietante que nunca [...] Estamos privando a millones de niños de sus capacidades y de sus aptitudes morales (Goleman, Daniel, Inteligencia Emocional, pág. 198).

Cabe destacar que, aunque el estudio está enfocado en la niñez de Estados Unidos, Goleman agrega que se trata de una situación global. Es necesario entender que las enfermedades emocionales, tales como la depresión, la neurosis y la ansiedad, deben tratarse adecuadamente mediante el apoyo de un profesional, pero también, aplicar medidas preventivas como proveer a los niños de un ambiente de amor y comprensión, en el que los padres de familia tienen un papel fundamental para brindarles estabilidad y seguridad en todo sentido, pues el rechazo, el estrés, los gritos, las peleas entre los progenitores, el elevado índice de divorcios, generan en los pequeños emociones que son incapaces de reconocer y menos de entender, lo que podría desembocar en una enfermedad emocional.

Por eso, es necesario hacer un serio examen de conciencia y saber reconocer si es que hemos llegado a perder el control con arranques de ira o hemos caído en tristeza profunda o si hemos tenido comportamientos extremos que hayan herido a nuestra familia, para que hagamos el esfuerzo por vencer nuestro orgullo o temor y acudamos a algún grupo que pueda apoyarnos, porque, de nuestra salud emocional, depende el bienestar de quienes viven con nosotros, sobre todo, nuestros niños.

Y acudamos sin miedo al que todo lo puede, porque hay enfermedades que sólo

Dios puede curar.

Que tengan una excelente semana.