



Inteligencia relacional: el poder de fortalecer vínculos y generar compromiso

Por Nuria Chinchilla

Profesora de Dirección de Personas en las Organizaciones en IESE Business School, España

El pasado mes de diciembre tuvimos la ocasión de contar con Marta Gamiz y M^a Eugenia Pons de Gironella, que nos propusieron, para la última sesión del 2024 de nuestro I WiL Networking Lunch, ahondar en las claves de la inteligencia relacional, imprescindible para desarrollar relaciones sanas y duraderas. Presento aquí un breve resumen, y al final, el vínculo a la sesión completa.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA RELACIONAL?

La inteligencia relacional comienza con pequeños gestos, como el contacto visual, que se convierte en un punto de partida esencial para construir confianza y empatía. Se fundamenta en satisfacer necesidades sociales básicas, como el cuidado, la confianza y la reciprocidad, que son la base de cualquier relación duradera. Además, requiere superar ciertos mitos, como la idea de que las relaciones son inherentemente difíciles, para dar paso al crecimiento mutuo dentro de las parejas y grupos.

EL PODER DE LA COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES

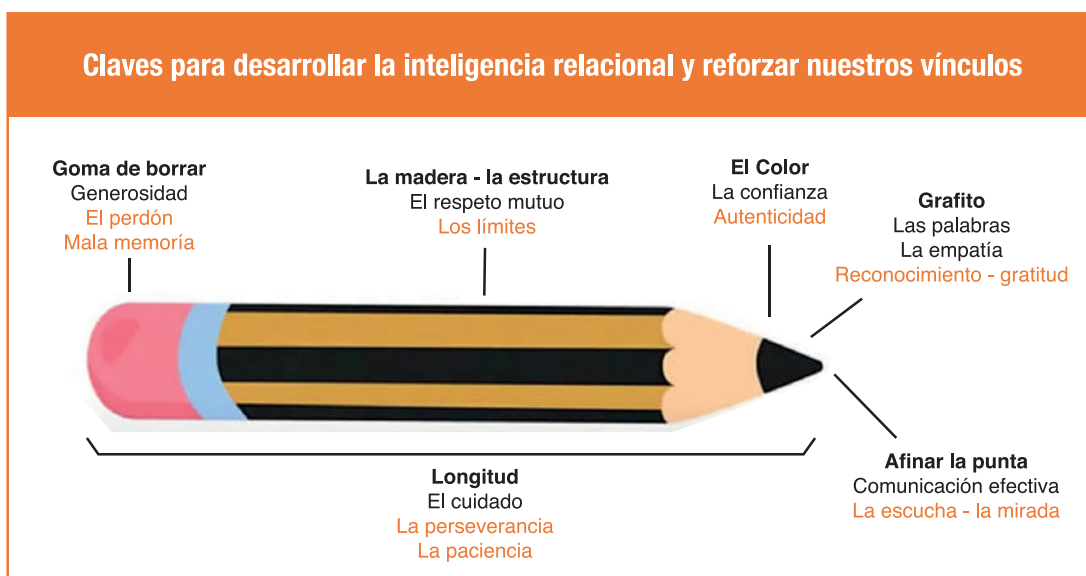
Una comunicación efectiva es esencial para fortalecer las relaciones. Esto incluye:

- Usar empatía en las conversaciones.
- Evitar declaraciones absolutas que puedan generar conflicto.
- Fomentar la gratitud diaria, una práctica sencilla pero poderosa que ayuda a apreciar y nutrir las relaciones.

La confianza también desempeña un papel central. Se construye aceptando las imperfecciones de los demás y demostrando fiabilidad en nuestras acciones. El respeto mutuo y la conexión física son otros pilares fundamentales para mantener relaciones sólidas y satisfactorias.

EL MATRIMONIO: MÁS QUE UN CONTRATO

El matrimonio es uno de los contextos donde la inteligencia relacional cobra mayor relevancia. Aunque legalmente es un contrato, el matrimonio trasciende lo transaccional al convertirse en una asociación de vida



y compromiso mutuo. Sin embargo, muchas personas enfrentan este paso sin una preparación adecuada, lo que subraya la importancia de la educación relacional. Comprender las complejidades del matrimonio no solo ayuda a construir vínculos más sólidos, sino que también nos prepara para superar los desafíos que inevitablemente surgirán.

En el ámbito canónico, el matrimonio tiene dimensiones espirituales que van más allá del marco legal. Reconocer su carácter como una institución natural y sacramental nos recuerda que no es solo una unión jurídica, sino un compromiso profundo ante Dios y la comunidad. Por ejemplo, la falta de consentimiento adecuado al momento del matrimonio es causa de nulidad, porque un vínculo genuino no llega a formarse.

SUPERANDO LAS CRISIS MATRIMONIALES

Las crisis matrimoniales son inevitables, pero enfrentarlas con inteligencia relacional puede marcar

la diferencia. Encontrar la verdad en los momentos difíciles, perdonarse a uno mismo y a la pareja, y buscar el crecimiento mutuo son pasos esenciales para la sanación y la paz. Como dice un sabio consejo: «Es mejor estar equivocado con esperanza que tener razón en la tragedia». Este enfoque nos invita a priorizar la construcción de relaciones basadas en la paciencia, la perseverancia y el progreso constante.

La inteligencia relacional, en resumen, nos invita a mirar más allá de lo inmediato y a construir relaciones que sean fuente de crecimiento y satisfacción. Tanto en nuestras conexiones cotidianas como en el matrimonio, el desarrollo de habilidades relacionales, el cultivo de la gratitud y la apuesta por el compromiso esperanzado son fundamentales para mantener vínculos fuertes y significativos. Al final, nuestras relaciones no solo nos definen, sino que también nos transforman, dándonos la oportunidad de ser mejores versiones de nosotros mismos.

[Link a la sesión completa](#)



LA AUTORA

Nuria Chinchilla Albiol es profesora de Dirección de Personas en las Organizaciones en IESE Business School y titular de la Cátedra Carmina Roca y Rafael Pich-Aguilera de Mujer y Liderazgo. Es PhD en Dirección de Empresas y MBA por IESE, Universidad de Navarra, y fundadora del International Center for Work & Family del IESE y de la Iniciativa I-WIL (IESE Women in Leadership).