



Autora: Claudia Laloz



Licenciada y Profesora en Letras, egresada de la Universidad Católica Argentina (UCA).
Coach Ontológico formada en la Escuela Argentina de PNL y Coaching. Postgrado en Coaching Ontológico Profesional, acreditada por Crear Contextos.
Especialista en Inteligencia Emocional.
Directora de Santalá Capacitación Empresarial.
Responsable del diseño y dictado de cursos de Coaching Ontológico en la UCA y otras instituciones educativas.
Coach Ejecutiva de empresarios. Conferencista de la red social Crecimiento Personal Continuo.

Su mail: contacto@santala.com.ar

Educar nuestra inteligencia emocional, una clave para el éxito

“La vida consiste en lo que el hombre está pensando todo el día”

Vamos tejiendo la trama de nuestra existencia con hilos de alegría y tristeza, de esperanzas y desilusiones, con algunos centímetros de resignación y otros tantos de ambición. Puntadas con las que a veces avanzamos o retrocedemos. Y el resultado siempre es nuestro. Desde la perspectiva del Coaching Ontológico instalamos en un lugar de trascendencia a la educación de nuestra inteligencia emocional pues consideramos que nuestros resultados no son sólo el producto de la mente racional, sino también de la mente emocional.

Frente al paradigma racional en el que fuimos educados, la propuesta del mundo de hoy es diferente. No podemos permanecer sordos a lo que nuestras emociones nos dicen. No se trata de batallar contra la razón para poner en su lugar a la emoción –de cambiar un soberano por otro- sino de darles a cada una de estas inteligencias humanas el justo equilibrio en nuestras vidas. Razón y Emoción no son antagónicas. Se necesitan mutuamente, se complementan. La una sin la otra nos hace sentir seres incompletos. Y de eso no queremos más.

Como todo cambio de paradigma, éste también lleva tiempo. No sólo por lo que implica aprender a conocer nuestras emociones, sino también porque desde la propia biología el cerebro procesa de una manera más lenta los datos provenientes del espacio emocional. Esto explica el porqué los seres humanos tardamos tanto tiempo en cambiar ciertos hábitos y respuestas emocionales con los que nos hemos manejado durante años creyendo que eran “nuestra manera de ser”.

Un proceso de desaprendizaje

Aprender a liderar con inteligencia nuestras emociones es, a su vez, un proceso de desaprendizaje, de des-educación. Comenzamos a liderar nuestra inteligencia emocional cuando logramos cuestionar aquellas rutinas defensivas con las que aprendimos a actuar.

Nos hemos manejado – quizá con éxito durante algún tiempo- con ciertos mandatos o imposiciones provenientes de nuestros padres, hijos, cónyuges, familiares, compañeros de trabajo, jefes, a quienes les hemos dado la autoridad para determinar e influir en nuestras emociones.

La propuesta de la educación de la inteligencia emocional radica básicamente en aprender a separar las emociones propias de las ajenas y a revisar cuáles fueron los motores que nos impulsaron a estar en el lugar que ocupamos hoy. Al revisar estas conductas pasadas, podemos reinterpretarlas y elegir las nuevamente o desecharlas.

Esta reinterpretación conlleva a indagar mi espacio emocional en relación tanto conmigo mismo como con el sistema o los sistemas con los cuales interactúo. Al detectar una emoción observamos:

- 1.- En Impacto en mí mismo:
- 2.- El Impacto en mis relaciones

Cuando hablamos del Impacto en mí mismo nos preguntamos, por ejemplo: ¿Qué aspecto de mí mismo me permite ver esta emoción? ¿Eso que veo es coherente con mis valores? ¿Me sirve esta emoción en mi vida? ¿La quiero? ¿Esto que estoy sintiendo me pertenece? ¿Es mía esta emoción?

Del mismo modo cuando hablamos del impacto de mi emoción en mis relaciones me cuestiono: ¿Qué consecuencias les trae a mis relaciones esta emoción que estoy sintiendo? ¿Qué emociones creen mis relaciones que me gobiernan a mí? ¿Cuáles creo yo que gobiernan en mis relaciones?

Algunos beneficios de la Educación de nuestra Inteligencia Emocional

1.- La Flexibilidad ante el cambio: La actual sociedad nos exige en cierta manera ser más flexibles frente a los constantes cambios. Nuestros espacios laborales y los entornos sociales en los cuales interactuamos ya no se ajustan al paradigma racional o de control con el que muchas generaciones se sintieron cómodas. Hoy tanto las organizaciones como las familias (que también los son) requieren de personas flexibles, adaptables, capaces de aceptar otras interpretaciones. La no flexibilidad conduce al enfrentamiento y consecuentemente a la insatisfacción.

2.- Conexión con la Importancia de Vivir: Esto significa hallar el placer de hacer lo que hacemos. Es disfrutar de nuestras elecciones, Muchas veces nos sucede que hacemos demasiadas cosas- porque creemos que son importantes para nosotros- sin embargo, no las disfrutamos (mientras estamos haciendo algo que nos gusta, nuestra mente está pensando en lo que vendrá, con lo cual ni siquiera disfrutamos de esto que estamos haciendo y nos gusta). Tomar conciencia de ello es parte de nuestra educación emocional. Es estar conectado con nosotros mismos en el momento presente y alineados con lo que en verdad nos importa.

3.- Sentido de Completud: Educar nuestra Inteligencia emocional nos posibilita hacer foco en lo que queremos y dejar de librar batallas interiores. Al elegir qué emociones queremos para nuestra vida, con quién queremos experimentarlas, logramos alejar aquellas que nos hacen daño y que impiden sentirnos completos. Encarnamos nuestra vida cotidiana conforme a los valores que elegimos.

4.- Relaciones más estables: Al conectarnos con nuestras emociones, así como vamos sintiéndonos más completos al elegir las, también logramos que nuestras relaciones sean más claras y estables. Dejamos las medias tintas y las sombras. Apostamos por aquellas relaciones con las que podemos mostrarnos auténticos. No dejamos pasar aquellas cosas que en verdad nos importan y que hacen a la calidad de la relación.

5.- Satisfacción personal y logro de metas: Existe una estrecha relación entre las emociones, los pensamientos y las acciones. Por lo tanto, si tenemos claro qué queremos, nuestro pensamiento comienza a hacer foco para alcanzarlo y consecuentemente las acciones que emprenderemos estarán direccionadas hacia allí. Una mente educada emocionalmente sabe reconocer a qué la está predisponiendo cada emoción y por lo tanto puede intervenir sobre ella.

6.- Desarrollo de la Confianza: Quien se educa emocionalmente conoce sus fortalezas y debilidades; trabaja estas últimas y se apoya en las primeras. La inteligencia emocional posibilita que las personas desarrollen la confianza en sí mismas, esto implica -entre otras cosas- que puedan pedir ayuda si la necesitan, que sepan aceptar un feedback sin ponerse a la defensiva, que logren reírse de sí mismos. En definitiva, que construyan una identidad privada estable con la cual sepan quiénes son y qué quieren en sus vidas.

7.- Autocontrol: Si desarrollamos nuestra Inteligencia Emocional, ya no nos controlan las emociones sino que somos nosotros quienes las lideramos. Logramos actuar con calma, serenidad, equilibrio (para los griegos esto era la *sofrosyne*) lo cual nos permite seguir siendo líderes de nosotros mismos – y de los otros también- ante las situaciones adversas.

8.- Empatía: Nuestro autoconocimiento emocional nos va dando pautas de observación en nuestro entorno relacional. Aprendemos a ver cuáles son las emociones que están impactando en el otro- y consecuentemente en nosotros, desarrollamos la habilidad de escuchar más allá de las palabras y de legitimar las diferencias. Cuanto más educamos nuestra mente emocional, más abiertos a las otras culturas y sociedades estamos.

El poder del enfoque

La calidad de nuestros pensamientos impacta poderosamente en nuestro espacio emocional; consecuentemente, uno de los primeros pasos a dar en este proceso de aprendizaje tiene que ver con detectar en qué cosas estamos enfocándonos.

La raíz de lo que sentimos está en los pensamientos que tenemos y en las interpretaciones que hacemos, es decir, que nuestros pensamientos generan emociones y éstas nos predisponen a la acción.

Podemos preguntarnos por ejemplo:

- ¿En qué me estoy focalizando todo el tiempo?
- ¿Cuál es la calidad de mis pensamientos?
- ¿Qué emociones me generan?
- ¿A qué me predisponen estas emociones?

Todos los pensamientos positivos provocan emociones y estados de ánimo constructivos, en tanto que los pensamientos negativos nos llevan a emociones y estados de ánimo destructivos. El punto es cuál es nuestra elección. Pensemos por ejemplo ¿Para qué seguir haciendo foco en el deseo de venganza que me provoca el resentimiento? ¿De qué nos sirve seguir culpándonos por lo que hicimos? ¿Qué nuevo puede traer a nuestra vida esto? ¿Lo quiero para mí o no? ¿Qué otras posibilidades habría en mi vida si dejara de pensar tanto en vengarme o en sentirme culpable por mi pasado?

Si le damos poder a lo que no hemos hecho, a lo que nos falta, a lo que los otros pueden estar pensando de nosotros, a lo que “debería ser”, a lo que no nos gusta, o no queremos hacer; si todo el día pensamos en eso, nos estamos perdiendo la oportunidad de enfocarnos en lo que nos potencia y acerca al sentido de completud que buscamos.

Por ello una de las habilidades del autodomínio emocional es el poder del enfoque positivo: elegir aquellos pensamientos que nos lleven a conectarnos con lo mejor de nosotros mismos, con lo que hemos hecho, hemos ganado, con lo que hemos aprendido, con lo que queremos hacer y con quién queremos ser. Este primer paso marcará sin dudas una diferencia en nuestra vida.