

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Samar Cajal



Licenciada en Psicología por la universidad de Westminster en Londres. Título de Master Coach y Terapeuta PNL por el Instituto español de Programación Neurolingüística. Presidenta y cofundadora de la Asociación Profesional de Coaches de Madrid.

Actualmente tiene una consulta en Madrid de terapia con PNL y coaching personal. Diseña e imparte cursos y talleres de inteligencia emocional, motivación, autoestima, manejo del estrés y asertividad.

Ha ejercido como coach personal para directivos de ciertas empresas en Madrid. Su mail: info@coachindividual.com

info@coachindividual.com

La Importancia del Aquí y el Ahora para el Bienestar Emocional

La definición del presente puede variar según la persona. Algunos lo definirían como un día o quizás una etapa de su vida. Otros como una milésima de segundo o como una hora. La Real Academia Española lo define como el “tiempo que sirve para denotar la acción o el estado de cosas simultáneos al momento en que se habla.” No obstante, el presente al que me refiero en este artículo es al del aquí y el ahora, al momento exacto en el que se está ejecutando una acción, porque aquí es donde reside la clave para el bienestar emocional.



La naturaleza muestra en todos sus aspectos la necesidad de respetar el aquí y el ahora para el equilibrio y el bienestar. Cada momento tiene su acción, sin luchas y sin batallas: el otoño muestra la caída de las hojas en sintonía con el viento y la primavera desencadena

preciosos florecimientos de vida nueva. Antiguamente, en los tiempos de las cavernas, el ser humano realizaba rituales dedicados a sus tareas cotidianas. Cada tarea tenía su ritual en el que se ponía especial conciencia a lo que estaba a punto de ocurrir.

No obstante, la sociedad actual demanda cada vez más una aceleración vital que impide al ser humano parar y dedicar el tiempo y la conciencia suficiente a la tarea que esté ejecutando. El tiempo cada vez es más valioso y es necesario aprovecharlo al máximo integrando varias tareas en un mismo espacio de tiempo. Este fenómeno deriva en la pluriactividad, dando lugar a que se viva como autómatas, ejecutando acciones de manera programada e



inconsciente. Así el ser humano pasa por la vida con el piloto automático encendido, haciendo múltiples tareas sin ser plenamente conscientes de nuestras necesidades o deseos en cada momento y sin disfrutar como realmente uno se merece. Y en el momento en que algo se descoloca y no se sabe cómo afrontarlo, aparece el malestar y la “depresión”, surgen los conflictos interiores, los desequilibrios emocionales, los desgastes de energía y otros desajustes tanto físicos como mentales.

Por ello, es esencial encontrar el equilibrio entre lo que debería ser y lo que es, entre vivir el presente y ejecutar múltiples tareas para vivir integrados en esta sociedad.

¿Cuántas veces te has parado a respirar de forma consciente? ¿Cuántas veces te has parado a escuchar el cantar de los pájaros? ¿Cuántas veces has tenido que decirle a alguien que por favor te repita lo que ha dicho porque no estabas escuchando? Entre tanto tumulto mental y pluriactividad, no es de extrañar que uno se pierda en sus pensamientos, en lo que tiene que hacer, en lo que debió decir y no dijo o en lo que va a preparar para cenar.

Una de las fases más importantes de la Inteligencia Emocional es el autoconocimiento, es decir, saber qué se siente, porqué, y para qué. Algo que resulta realmente complicado cuando se está inmerso en pensamientos y acciones todo el día. Si uno quiere estar bien emocionalmente debe vivir en el presente, sea cual sea su definición exacta, viviendo cada momento, estando plenamente consciente de lo que pasa dentro y fuera de sí mismo.

La clave está en encontrar el equilibrio entre la vida automática y la vida consciente, dedicando tan sólo unos minutos al día a:

1. Sentir
2. Poner conciencia
3. Observar
4. Conectar
5. Crear
6. Intuir

SENTIR



La tendencia actual es dar por sentados los cinco sentidos. Parece que se ha olvidado la importancia del papel que desempeñan y no se utilizan de la manera adecuada. Utiliza la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Siente y experimenta con cada uno de ellos, poniendo especial atención a todos esos olores, sabores, texturas, colores y sonidos que están ahí, pero no se sienten debido a la desconexión total del entorno. Entrena de nuevo esos sentidos.

PONER CONCIENCIA

Poner conciencia significa prestar atención y poner intención a lo que se hace, cómo y para qué se hace.

Algo tan sencillo como salir a pasear puede ser una fantástica oportunidad para estar presente. En lugar de pensar en lo que se tiene que hacer mañana, en lo que se debería haber acabado para esta tarde, o en miles de pensamientos que rondan la cabeza, simplemente disfruta cada segundo del paseo. Siente la planta de los pies mientras caminas, siente cómo pisas con firmeza el suelo, observa a tu alrededor, los árboles, su color, su olor, su textura... A lo mejor hay un pajarito al lado del árbol, párate y escúchalo. Mira el cielo, sus colores, las formas de las nubes, siente el viento en tu piel. Solamente disfruta de cada minuto de ese paseo.

OBSERVAR

Es importante tener los ojos y la mente abierta. Observar señales, reacciones y anotar o recordar lo que se siente cuando ocurren ciertas cosas, ya que pueden contener información valiosa sobre nosotros mismos y lo que nos rodea.

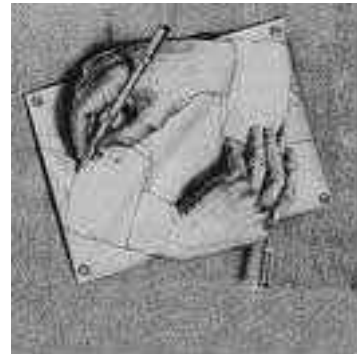
Hay ocasiones en las que uno se siente perdido, pero esto es bueno, ya que hace que uno se percate de que algo no va del todo bien. Es ahí cuando hay que estar más abierto, parar, respirar, ver. Seguramente las puertas ya están abiertas delante de nosotros, pero sólo las veremos si ponemos atención.

CONECTAR

El primer paso para emprender el camino hacia la IE es el autoconocimiento. La conexión con nosotros mismos es esencial para alcanzar un cierto grado de conocimiento personal. Por eso para conectar con nuestras emociones hay que dejar pasar todas las distracciones cotidianas que interrumpen el proceso. Ello no significa desconectarse del mundo, pero sí que cada uno dedique unos minutos a sí mismos, a relajarse, respirar, y sentir su corazón.

CREAR

La mejor manera de conectarse con uno mismo es dar rienda suelta a nuestra creatividad, dejando emerger todo aquello que está en el interior mediante la expresión artística. Cada uno se expresa de maneras diferentes, ya puede ser mediante la música, la pintura, la decoración, la jardinería, la fotografía, etc., cualquier cosa que nos conecte con nuestro ser creativo. La creatividad ayuda al proceso de conexión y de intuición.



SEGUIR LA INTUICIÓN



Respirar, relajarse y conectar con uno mismo facilita el camino para llegar hasta la intuición. Ésta última necesita alimento diario, igual que cada órgano del cuerpo. La intuición sólo se alimenta dándole mucho uso y cariño, confiando en ella plenamente y escuchándola cuando nos trata de decir algo. El problema radica en que la intuición no habla en piloto automático y la única manera de alimentarla es mediante la conexión, la observación, la creatividad y el estar presente.

Aunque parezca que son muchos los pasos que hay que seguir para estar presente y ser consciente de lo que pasa en el interior de uno mismo, en realidad la clave está en elegir algunos de estos pasos y trasladarlos a la vida que llevamos para que se vayan integrando con la práctica y hagan de nosotros unos seres más equilibrados.

El estar presente viviendo el Aquí y el Ahora abre puertas a nuestro interior, permitiendo que se halle información importante para el bienestar y el equilibrio físico, mental y emocional, consiguiendo así una mayor satisfacción personal y, por tanto, la felicidad.