

## Educando emociones

Diseñando el plan de formación anual con una querida empresa, me sugería la persona responsable que incluyera un seminario basado en las emociones.

Me dieron ganas de aplaudir allí mismo, ya que la sola sugerencia implicaba la conciencia de quien me lo decía de ser sabedora de la importancia del cociente emocional en el desarrollo de las habilidades profesionales.



No tenemos ninguna educación en emociones. Y hoy ya no vale sólo el cociente intelectual. Cuando hay una activación emocional también la hay intelectual. No se puede educar sin motivación ni pasión. El entusiasmo de quien enseña es igual de importante que los contenidos que transmite. Se suele contratar a las personas en base a sus capacidades técnicas y se las acaba despidiendo por no saber poner en práctica sus habilidades emocionales.

Las cosas no son como las vemos, las vemos como somos. Y en mis sesiones de dirección de personas con directivos y trabajadores me doy cuenta del problema de la inestabilidad emocional a la hora de poner luego en práctica las órdenes a transmitir o la captación del aprendizaje. Lo que me lleva a pensar que la vida la vemos y vivimos según nuestro grado de estabilidad emocional.

Emoción significa la energía que mueve e impulsa. No hay emociones malas o buenas sino que aparecen al tener contacto con la realidad o con los recuerdos. Y así me arrastran o impulsan mi vida, ya que funcionan como un campo magnético. Y se convierten en una expresión fisiológica normalmente percibida por los demás.

Ya sabemos que el triángulo de la conciencia humana está compuesto por el pensar (mente) sentir (corazón) y actuar (voluntad). En este caso, en el pensar se situará la percepción de la realidad (cómo veo la vida), en el sentir

la sensibilidad de la misma (cómo vibro con la vida) lo que nos llevará a responder o reaccionar en nuestras actuaciones.

Las emociones y los sentimientos están ubicados en la sensibilidad. Y las emociones son a la sensibilidad lo mismo que las olas al mar. Suben y bajan constantemente. Nos hacen sentir agitados o en paz. Y de acuerdo a cómo percibamos la realidad, así va a ser nuestro oleaje.

Podemos reaccionar ante la vida o responder a los acontecimientos que nos ocurran. El secreto está en unir los pensamientos a las emociones.

Si a cualquier emoción le sigue un pensamiento positivo, conseguiremos, con nuestra conciencia que siempre piensa en plural, responder con un pensamiento y sentimiento positivo. Si por el contrario a la emoción se le adhiere nuestro ego, que siempre piensa en singular, reaccionaremos con un pensamiento y un sentimiento negativo.

Así ante una emoción de amor podremos convertirla en un deseo de bien o en otro posesivo, el dolor en una oportunidad de aprendizaje para crecer o en un sufrimiento que condene a mi autoestima para llamar la atención, el enfado en firmeza o en violencia, los celos en admiración para conseguir lo que me demuestra el otro o en envidia con deseos de culpa hacia el ajeno, el placer en éxtasis para sacar lo mejor de mi o en adicción que haga que me domine la situación, la alegría en



entusiasmo que viva en mi o en euforia estando fuera de mi ser, la serenidad en paz interior o en pasividad esperando que las cosas sucedan, la tristeza en una ocasión para revalorar las situaciones y mejorar mi realidad o en una angustia que genere depresión y autoagresión, la sorpresa en una oportunidad de asombro o de susto ... en definitiva llevarme mediante el pensamiento positivo a convertir las emociones en sentimientos de los que sacar provecho o en sensaciones que hagan despreciar mi vida.

Por ello debemos aprender a focalizar nuestra atención en las emociones. Debemos ser guardianes de nuestra atención, porque dependiendo dónde la dirija estaré despierto para responder ante los acontecimientos que me sucedan o disperso y



distraído haciendo que me dominen.

Pensamientos negativos que unidos a nuestras emociones harán que reaccionemos con agresión, angustia y ausencia para después juzgar e intentar controlar viviendo siempre con inquietud y

confusión y llevándonos a la inconformidad, insatisfacción e individualismo

O pensamientos positivos para nuestras emociones que hagan que aceptemos la realidad y respondamos ante la misma, como una oportunidad para aprender y mejorar, sustituyendo la agresión por la paz, la angustia por el perdón y la ausencia por la presencia, con gratitud, gozo y generosidad en nuestras actuaciones.

Y lo curioso es que para la mejorar de nuestros directivos y trabajadores (y familias) la inversión material que hay que hacer es nula. Pero la educación, no como transmisión de conocimientos sino en valores, máxima.

Todos los problemas de este mundo son o de capacidad o de voluntad. Le aseguro que, si tiene voluntad, será capaz de educar sus emociones. Y todos lo agradeceremos. Sobre todo, los suyos.

Sueña tu vida y pinta tus sueños

No podemos mejorar lo que hacemos si antes no mejoramos lo que somos. Sin embargo, dedicamos mucho tiempo a cómo trabajar mejor y muy poco a cómo ser mejores personas. Y antes que profesionales somos seres humanos.

Lo digo siempre a los empresarios que quieren contar con mis servicios para que hable a su personal. Es imposible que alguien vaya a trabajar con la misma predisposición el día después de su luna de miel que el de haber enterrado a un ser querido.

Ser líder no es una cuestión de técnicas, sino de un propósito personal. No por comprar un piano eres pianista, ni por tener un hijo un padre o madre, ni por dirigir un equipo se es un líder.

Y hemos de tener claro cuál es nuestro propósito y el de nuestra gente. A mayor claridad, mayor conciencia, y a mayor conciencia mayor compromiso. Y a mayor confusión, mayor ignorancia, y a mayor ignorancia, mayor indiferencia.



Muchas veces escuchamos eso de “alcanza tu sueño”. Pero hay dos tipos de sueños. Los accidentales y el esencial.

Sueños accidentales son aquellos que tienen que ver con la obtención de cosas materiales, muy loables todos ellos, pero si sólo te mueven esos sueños uno termina siendo adicto a los mismos.

Y ahí empiezan las luchas de los egos en la persona y en las organizaciones. Por ese camino, en solitario, acabaremos en un mundo cuantitativo, con una motivación peligrosa ya que serás dependiente de lograrla, olvidándose de los demás cuando se consiguen.

Las empresas que sólo generan en sus equipos sueños accidentales están edificando a su gente sobre arenas movedizas.

Los sueños accidentales han de acompañar siempre al sueño esencial, que no es otro que alcanzar la



mejor versión de uno mismo.

El exceso siempre enferma, la excelencia no. El éxito está fuera y no depende sólo de ti. La excelencia está dentro y sí es una cuestión propia. Se puede TENER éxito, pero se ES excelente. Llevar tus talentos y tus fortalezas al bien común, no solo para mí sino ayudando y contribuyendo para que los demás también lo consigan.

Hoy ya no se necesitan sólo gente que haga bien el trabajo sino gente de bien que trabaje. No es sólo lo

que haces sino cómo eres. Es más crucial el ser que el hacer.

Los conocimientos no enamoran, contagia tu forma de ser. Y pregúntese que está contagiando a los demás. Si hay algo por lo que tenemos que luchar permanentemente es por lograr superarme cada día y ser mejores personas.

¿Y qué es eso de ser mejor persona?

Por la educación que hemos recibido podríamos respondernos que consiste en cumplir las normas (éticas, espirituales, sociales...) que se nos han impuesto desde pequeños. Pero de esa forma quedaríamos simplemente en el cumplimiento.

La novedad de este cambio de época es que hemos de ser capaces no de cumplir normas, que además son variables en tiempo y espacio, sino de sacar nuestra mejor versión, de alcanzar el compromiso.

Y para ello habría tres preguntas que todos deberíamos reflexionar para responderlas y de esa forma comprometernos ante nosotros mismos cuando fallemos por cualquier motivo.

¿Qué dejarías de hacer que estás haciendo ahora? Piense en sus malos hábitos y cámbielos por los contrarios que le hagan crecer hasta llegar a la excelencia.

¿Qué no estás haciendo que tendrías que hacer? Posiblemente le saldrá una larga lista si responde de forma profunda, pero empiece por el primer paso para prepararse a la larga caminata sin desesperación.

¿Cómo harías lo que estás haciendo? Imagínese lo mejorable que son nuestras actuaciones a día de hoy. Usted puede saludar a su llegada al trabajo, pero el saludo puede ser de amargura, rencor, desesperación, o contagiando alegría.

Si lo anota le ayudará a corregirse y no engañarse.

Obviamente no fuimos educados así porque a esta sociedad de consumo lo que le interesa es que nos consumamos teniendo y haciendo, no siendo.



Y si logro ser mejor persona, podré ayudar a los demás también a serlo. Hay quien me dice que “yo no hago mal a nadie”, pero aquí no hemos venido a no hacer el mal, sino a hacer el bien. Lo primero, no hacer el mal, sería nuestro suelo, pero hacer el bien no tiene techo.

Y crea que lo puede conseguir. La fe no hace que las cosas sean más fáciles, hace que sean posibles

Decía Van Gogh que su secreto era que “soñaba sus cuadros y luego pintaba sus sueños”.

Sueña tu vida y pinta tus sueños.

