

Lectura 1. "El mito de la persona racional"

Cada acción de un adulto promedio está asociada a algún pensamiento, de ahí el error de creer que la mayoría de nuestras decisiones son racionales.

Al ver unos zapatos que nos gustan, pensamos que tienen un bonito diseño o que el material parece ser de buena calidad o que el color va perfectamente con el último traje que nos compramos. Por haber hecho tal razonamiento, si decido comprarlos ¿Sería esta una compra racional?

Una compra o una decisión puede ser más o menos inteligente, pero casi nunca son racionales, excepto cuando se hacen en contra de nuestros propios gustos y preferencias.

Desde el momento en que se activa en nosotros el mecanismo del gusto o la atracción, la decisión derivada será emocional y por lo tanto tendrá que ver más con nosotros, que con la situación u objeto en cuestión.

Pongamos por ejemplo la atracción romántica, esta puede llevarnos a un proceso de enamoramiento y de vinculación con otra persona. El mecanismo inconsciente que genera en nuestra mente esa atracción, está asociado a nuestras experiencias de infancia y a las personas que nos rodearon en esa época.

Cuando exaltamos todas las cualidades positivas de la persona que nos atrae, estamos tratando de justificar esa atracción, no encontrando las causas de la misma.

Es importante tomar conciencia de esta realidad porque el desconocerla nos hace víctimas de ella. Los índices de divorcio, los dramas de sobreendeudamiento, la compra compulsiva y muchos otros flagelos sociales, son consecuencias directas de creernos seres racionales.

La verdad es que tenemos una capacidad de raciocinio, pero ni la mayoría de nuestras decisiones, ni las más importantes de nuestra vida, están determinadas por ella.

Políticos ineptos y corruptos que se ganan la voluntad popular, la máquina consumista que nos lleva a comprar cosas que no necesitamos, montándonos en una espiral fatídica de empobrecimiento personal y social. Estas son solo algunas de las implicaciones derivadas de la mentira del ser racional.

La tarea que se impone al desenmascarar este mito, es reconocer, explorar y buscar comprender ese otro mundo, el que en realidad dirige nuestras vidas.

¿Sando no
= desaparición

El mundo de las emociones, un mundo anclado en nuestro pasado de infancia, de infinitos matices, ilógico pero a la vez con una lógica propia, poco comprendido pero fácilmente comprensible.

De la comprensión de su mundo emocional dependen su realización, su felicidad y hasta su salud.

Lectura 2. Universo interior

“Lo importante no es lo que me pasa sino lo que siento y hago con lo que me pasa”(E. Butterworth).

Por siglos el ser humano ha buscado explorar, comprender y dominar el mundo que le rodea y más allá. La biología, la astronomía, la química y otras han sido las herramientas para lograrlo, pero en medio de todas las conquistas y descubrimientos, siempre ha existido la pregunta sobre su propio mundo interior.

La terminología más moderna para referirse a la habilidad de exploración del mundo interior proviene de las inteligencias múltiples y se refiere a la inteligencia intra personal.

La inteligencia intra personal es la que nos permite reflexionar, conocer y aplicar los procesos mentales y emocionales de uno mismo.

Depresiones, stress, rupturas de relaciones, estallidos de ira, falta de éxito económico, y otras, son muchas veces resultado de una inteligencia intra personal poco desarrollada; sin embargo ya sabemos que en diferente medida, se puede incrementar.

El principio básico para desarrollar la inteligencia intra personal es entrenar nuestra habilidad de sentir. Sentir es por excelencia el impacto de una emoción en el cuerpo; así tristeza y alegría. Porque aunque todos sentimos, no todos nos damos cuenta de cuando sentimos, lo que sentimos y la intensidad con que lo sentimos.

Los estímulos más obvios que nos hacen sentir son aquellos que experimentamos directamente en el cuerpo físico, frío, calor, dolor, también denominados kinestésicos externos, que incluye sabores y olores.

Estímulos externos menos obvios son los auditivos y los visuales. Ante lo que vemos y escuchamos vamos a experimentar sensaciones físicas de agrado o desagrado.

Empezaremos esta semana poniendo atención a como estos estímulos externos tienen un impacto en nuestra sensación de bienestar, observando como nos sentimos ante ellos; agrado y desagrado; pero también la intensidad de esa sensación.

Así por ejemplo, observemos los tipos de música (estímulos auditivos) que me gustan o disgustan, y en qué medida me agradan o me desagradan, daremos un paso más, identificando como se siente y ubicando en el cuerpo donde se localizan las diferentes sensaciones.

Esto mismo lo podemos hacer con sabores, imágenes, conversaciones con amigos, conocidos, pareja, etc.

Lectura 3. "Universo interior. Parte 2"

"Una emoción es un pensamiento que se experimenta en el cuerpo" F. Pearls

Entender esta máxima es el punto de partida para desarrollar la inteligencia intra personal que empezamos a tratar la semana pasada.

La persona que se da cuenta del stress que maneja solo cuando un médico lo señala como el origen de sus problemas físicos (dolores musculares, de cabeza, hipertensión, etc.), es un ejemplo de una inteligencia intrapersonal deficientemente desarrollada.

Incapacidad de manejar nuestras emociones; sea ira, depresión, tristeza u otras; tendencia a tolerar abusos, la represión de nuestros deseos y necesidades, el desconocimiento de nuestros propósitos y valores personales, son todos señales de una necesidad de desarrollo en esa inteligencia.

Los estímulos externos; auditivos, visuales, táctiles, olfativos y gustativos. Son estos los más obvios y los que nos permiten empezar a desarrollar esa conciencia de, ¿Cómo se siente y donde?, la sensación agradable o desagradable de tales estímulos.

El siguiente paso es decir, que cada uno de esos grupos de estímulos externos tiene una contraparte de estímulos internos. Así por ejemplo, usted puede cerrar sus ojos y recordar como se veía la ropa que usted vestía en su baile de graduación, es un estímulo visual, que no le llega a través de los ojos.

Los estímulos internos pueden por lo tanto ser visuales, como el ejemplo anterior, auditivos, cuando se trata de sonidos o diálogos internos, o kinestésicos cuando se refiere a sensaciones corporales.

Un estímulo interno fundamental son las construcciones mentales, veamos: Visualícese en un lugar paradisíaco con la persona que más quiere...,vea, escuche y sienta el entorno ¿Cómo se siente y donde?....

Note que no es necesariamente una memoria, ni siquiera tiene que ser real, pero dispara una emoción que impacta en su cuerpo.

La importancia que estos estímulos tienen para nuestras vidas, es que la mayoría de nuestros estados anímicos se construyen, no por lo que los estímulos externos provocan; que es la creencia general; sino debido a los diálogos internos y memorias que se activan con tales estímulos.

En la medida que una persona tenga más conciencia e influencia sobre sus diálogos internos y evocación de memorias, estará incrementando su inteligencia intra personal, la cual es clave para experimentar la difusa y abstracta pero existencialmente imprescindible: felicidad.

Lectura 4. “Inteligencia emocional”

Ya desde los años cincuenta, se han venido haciendo investigaciones con respecto a la inteligencia, donde recordamos aquel famoso “IQ” o coeficiente de inteligencia, que pretendía medir mediante un test, el índice de inteligencia de un individuo.

A pesar de que hasta tiempos recientes se siguió utilizando ese criterio de inteligencia, ya desde sus inicios se hacían estudios paralelos que demostraban que las personas con índices altos de “IQ” no eran ni las más “felices” ni las más “exitosas”, por lo que se ha estado buscando las claves de una “verdadera” inteligencia.

En los sesentas se empezó a popularizar el concepto de auto estima, como un indicador más certero de las posibilidades de éxito y felicidad de las personas. Este reflejaba el nivel de auto confianza y valoración de sí, que un individuo tenía.

Más recientemente, con los resultados de las investigaciones de Howard Gardner y otros científicos que le precedieron, se cuestiona el concepto de inteligencia tradicionalmente aceptado, para dar origen a la idea de inteligencias múltiples, donde aquella, era solamente una entre varias posibles inteligencias.

Es así que se plantea que inteligencia es la “habilidad para resolver problemas o elaborar productos importantes en un contexto socio-cultural determinado”(Gardner)

Este concepto de inteligencia, aún con toda la discusión académica que genera, abre la puerta a la existencia de muchos tipos de inteligencia que los individuos poseen: lógica-matemática, lingüística, musical, espacial, etc. En la que se enmarca la inteligencia emocional y no es extraño encontrar literatura referente a inteligencia social e inteligencia sexual.

Un aporte importante de estos descubrimientos, es el cuestionar los sistemas educativos tradicionales, que pretenden medir la inteligencia de las personas por las calificaciones académicas que obtienen.

Todo este recuento es necesario para indicar que la inteligencia emocional, está profundamente limitada por nuestra historia personal de infancia y que es determinante para nuestro desempeño personal y social, por lo que amerita un esfuerzo por incrementarla.

Lectura 5. “Fundamentos de inteligencia emocional”

A pesar de que dentro de la propuesta de Howard Gardner no se menciona específicamente la inteligencia emocional, podríamos ubicarla en las que él denomina, inteligencia intra-personal e inter-personal.

La inteligencia emocional se ha definido como la habilidad para sentir, comprender y aplicar nuestras emociones como fuente de información y energía.

Simplificando un poco para efectos de comprensión, podríamos decir que tenemos dos cerebros o un cerebro dentro del cerebro. Uno es emocional y el otro es lo que llamamos racional, este último encargado del lenguaje y las funciones cognitivas.

Por muchos años se privilegió las funciones cognitivas y de lenguaje utilizándolas como la referencia de inteligencia de los individuos, esto provocó un descuido de la dimensión emocional y un cierto desprecio de su importancia para el desempeño de las personas.

El bienestar psicológico de las personas así como su sentido de confianza y auto valoración, dependen de su cerebro emocional, de ahí la importancia que tiene el que comprendamos su funcionamiento.

La primera tarea que nos impone el aumento de nuestra inteligencia emocional es incrementar nuestra capacidad de sentir conscientemente, esto es darnos cuenta del efecto en nuestro cuerpo de los estímulos externos; lo que vemos, oímos, saboreamos, palpamos y olemos. Igualmente reconocer el impacto de los estímulos internos; recuerdos, evocaciones y diálogos internos.

Además de sentir, el siguiente paso es identificar nuestros patrones emocionales, es decir como me siento ante las diferentes personas y circunstancias de la vida, para lo cual la recomendación es que cree el hábito de llevar, preferiblemente a diario, un registro escrito de los diferentes episodios emocionales experimente a diario.

Sensibilizarnos a nuestro mundo emocional e incrementar nuestro auto conocimiento son dos pilares indispensable para el aumento de nuestra inteligencia emocional. La comprensión de las dinámicas emocionales será la siguiente tarea necesaria, de lo que llamaremos el reajuste o aplicación de las emociones para el uso más efectivo de nuestra energía emocional.

Lectura 6. “Comprendiendo el cerebro emocional”

Imagine el sistema de alarma de un vehículo que se encuentre mal calibrado, pueden suceder dos cosas: o queda demasiado sensible y se activa con una ráfaga de viento, o está muy insensible y requiere para activarse un golpe que le arranque un guardabarros.

En cualquiera de los casos anteriores el sistema de alarma pierde su utilidad cual es, alertar de cualquier intento de robo o golpe que esté sufriendo. En el primer caso porque señala ataques inexistentes, en el segundo porque si el ataque no es fulminante no se alerta, dejándolo desprotegido ante ataques menores.

Lo mismo aplica para el cerebro emocional que cumple una función similar, es un sistema de alerta que nos señala necesidades que están siendo desatendidas (emociones “negativas”) o celebra la satisfacción de necesidades satisfechas (emociones “positivas”)

Al igual que el sistema de alarma, nuestro cerebro emocional puede estar descalibrado en cualquiera de las dos direcciones; percibe amenazas donde no las hay, sufriendo de exceso de preocupación, defensividad excesiva, ansiedad o por defecto, ignorando amenazas reales debido a lo que se ha denominado *opacidad emocional*.

La opacidad emocional es el resultado de un proceso de des-sensibilización, gracias al cual nos desconectamos de nuestro cerebro emocional y dejamos de sentir (en mayor o menor grado) permaneciendo ignorantes a lo que sucede en nuestro mundo emocional.

Algunos podrían decir que el cerebro emocional genera tantos inconvenientes que la opacidad emocional no es tan mala, de hecho durante décadas admiramos héroes que reflejaban una actitud típica de esta opacidad. Como ejemplo de lo anterior recordemos a Mr. Data, el androide de "Viaje a las estrellas" o el señor Spoke, a Clin Eastood en todos sus papeles heroicos, y muchos más; entre menos emocionales más heroicos.

El gran inconveniente de esta opacidad, es que aunque se pretenda que nada está sucediendo en nuestro mundo emocional, la realidad es que los procesos se están dando, produciendo toda una actividad energética y bio química, que genera consecuencias que van, desde agotamientos inexplicables, hasta úlceras, e infartos, pasando por contracturas, alergias y otras.

Nuestro cerebro emocional es el guardián de nuestro bienestar, producto de nuestra historia de vida se ha venido descalibrando, y es nuestra responsabilidad y posibilidad corregir los desajustes, si es que queremos mejorar nuestra calidad de vida.



Lectura 7. “¿Es usted inteligente?”

Para contestar la anterior pregunta, usted debe remitirse a algún concepto de inteligencia, ¿Qué significa ser inteligente?, posiblemente pensará en sus calificaciones en el colegio o quizá en su capacidad para memorizar datos, en el mejor de los casos tratará de compararse con colegas o compañeros.

El concepto de inteligencia ha sido determinado en el último medio siglo por unas habilidades muy particulares que se refieren a la memoria, es decir la capacidad de almacenar, retener y recuperar datos, así como la habilidad lógica-matemática.

El sistema de educación formal ha privilegiado estas habilidades equiparándolas con el nivel de inteligencia de los individuos. Esta tendencia ha tenido como consecuencia, que aquellas personas que no poseen estas habilidades en un nivel desarrollado, se sientan incapaces, inadecuadas o estúpidas.

Para cuestionar la validez de esta tendencia, han surgido personalidades que se destacan en diversas áreas del quehacer humano y que han fracasado en el sistema educativo formal; Albert Einstein y Bill Gates, solo por mencionar a dos gigantes.

Ya desde los inicios de la popularización del índice de coeficiente intelectual en los años 50's, se han realizado estudios científicos para determinar la relación entre aquella supuesta inteligencia y el potencial de éxito de una persona, solo para demostrar que no es cierto que un alto coeficiente intelectual se relaciona con los logros de un individuo.

En los años 80's y 90's, con los estudios difundidos por el Dr. Howard Gardner, se comprueba el valor relativo de ese concepto de inteligencia, para determinarse que no existe una sola inteligencia sino varias. Del mismo modo se retoma el concepto de inteligencia emocional, con la cual está más asociado el potencial de éxito de una persona.

De lo anterior se desprende que todos somos inteligentes en algún área particular del quehacer humano.

En la propuesta de Gardner, se plantean al menos ocho inteligencias reconocidas hasta el momento, 1. Lógica-matemática 2. Lingüística 3. Kinestésica-corporal 4. Espacial 5. Musical 6. Intra-personal 7. Inter-personal y 8. Naturalista.

Los estudios de Gardner en el campo de las neuro ciencias, han demostrado que cada persona tiene alguna de esas inteligencias mas desarrollada que las otras y más importante aún, que todas ellas son susceptibles de ser aumentadas.

Un trabajo de auto conocimiento demanda que podamos identificar cuales son nuestras inteligencias más desarrolladas, porque ello nos indicará, en qué áreas nos podremos desenvolver de manera más fácil y exitosa.

Lectura 8. “Yo ideal: el secreto de la insatisfacción”

Nuestros padres y otros cuidadores primarios, nos enseñaron, con su palabra o/y ejemplo, quienes deberían de ser nuestros modelos a seguir.

A los modelos propuestos por nuestros cuidadores primarios les agregamos otros modelos acogidos producto de nuestra historia personal; nuestros héroes y heroínas.

Estos individuos se convierten en ideales a alcanzar en nuestra vida adulta, personas que por sus cualidades y logros se constituyen en un referente de éxito para nosotros.

Estos modelos por sí mismos no tienen nada de malo, e incluso pueden ser elementos para identificar nuestros estándares de integridad y guías para clarificar nuestros propósitos e intenciones de vida.

¿Cuándo llegan a ser disfuncionales estos modelos? En el momento en que se suman y por literalidad se constituyen en un “yo ideal”.

El yo ideal, es un ente conformado por realizaciones y cualidades de esos modelos, que se erige como la medida de nuestro éxito y felicidad personales. Así por ejemplo: la inteligencia de Albert Einstein, el éxito empresarial de Donald Trump, la suerte con las mujeres de Casanova, el cuerpo de Halle Berry, etc.

El primer inconveniente es el efecto sumatorio, que convierte a ese ente en un ser inexistente e ideal, y como tal, imposible de alcanzar; el segundo es el tamaño de las expectativas, que suele ser desmesurado.

El tercer y más grave problema del yo ideal, es que desconoce nuestra singularidad y con ello nos aleja de nuestros sueños y anhelos auténticos, que son tan únicos como lo somos cada uno(a).

El yo ideal, nos impone dos retos, el primero es identificarlo e identificar las estrategias personales que realizamos en el afán de alcanzarlo, con el propósito de renunciar a ellos, y el segundo es la clarificación de nuestros propios sueños e intenciones, con el fin de elaborar estrategias para ir en pos de ellos.

Miramos con gratitud los modelos del pasado, renunciamos a ellos con el fin de ir hacia uno más grande y elevado: convertimos en la mejor versión de nosotros mismos.

Lectura 9 “ Ira asesina o tristeza deprimente”

Posiblemente usted a notado que las personas suelen expresar ciertas emociones con más facilidad que otras. Algunas suelen estar animadas, risueñas y cordiales la mayoría del tiempo, otras por el contrario, pueden lucir depresivas, serias o abiertamente enojadas.

Resulta que como casi siempre suele suceder, hasta nuestras emociones predominantes, son el resultado de nuestro entrenamiento psicosocial, que es más complejo que simplemente decir; “aprendió a ser así por su mamá o su papá”.

Como lo he expresado en otras ocasiones, no hay tal cosa como emociones positivas o negativas, pues esto son calificativos antojadizos de quien tiene preferencia por unas u otras, prefiero hablar de expresiones constructivas o destructivas de las emociones.

Para explicar lo anterior diré que es perfectamente apropiado lucir triste, deprimido y dolido, en un funeral, o enojado e incluso iracundo frente a la comisión de una enorme injusticia.

Donde es posible encontrar un descalibre, es en la expresión recurrente de una misma emoción, en su automatismo, y no porque la emoción expresada sea necesariamente negativa, sino por lo que podría estar reprimiendo.

Debido a nuestras experiencias de infancia, podemos haber aprendido a reprimir ciertas emociones, lo que también se denomina “emociones prohibidas”, estas se suelen acumular y plotar en la forma de la emoción “permitida”.

El inconveniente de esta forma encubierta de expresar las emociones prohibidas, es que no se libera su carga energética, por lo que se mantiene oculta, asaltándonos recurrentemente, acumulándose y expresándose de maneras inapropiadas e incluso somatizando en forma de enfermedades.

Todos habremos visto personas llorar de ira y reír de “nervios” o gritar por la tristeza. ¿No sienten una cierta contradicción?

Para recuperar el equilibrio emocional, es preciso que identifiquemos cual es nuestra emoción predominante. Elijamos por ejemplo, la tristeza y el enojo, como representantes de las emociones que denomino “implosivas” y “explosivas”.

Si observa detenidamente, enojo y tristeza podrían ser las dos caras de una misma moneda, como diría Osho: “La tristeza es ira pasiva, y la ira es tristeza activa”.

Si le resulta común experimentar el enojo, procure identificar la tristeza que se esconde detrás de este y procure expresarla como corresponde, es un sentimiento de vulnerabilidad, ¡Permítase sentirse vulnerable!

Si por el contrario, es la tristeza lo que se ha permitido expresar, identifique el enojo oculto tras la misma y dése permiso de sentirlo y de expresarlo (preferiblemente en privado al principio).

Lectura 10. “¿El secreto mejor guardado?”

¿Qué tienen en común?:

Un ejecutivo de ventas que se deprime luego de que un potencial cliente rechaza el producto que intentaba venderle.

Un estudiante que a las puertas de un examen, sufre de un ataque de ansiedad.

El deportista desanimado, que está en medio de una mala racha de resultados en su carrera.

El exitoso hombre de negocios, que ve con desesperación como su relación de pareja se desmorona.

Posiblemente ninguno de los cuatro individuos tenía un entrenamiento adecuado en inteligencia emocional, y fueron víctimas de un aspecto de su ser del que nunca se había sabido tanto como en el presente.

El mundo emocional se ha tratado siempre con un dejo de desprecio de parte de las llamadas ciencias “duras”, dada la poca evidencia científica que existía para sostener sus implicaciones en la existencia humana.

No obstante lo anterior y gracias a los miles de estudios realizados en la que se dio en llamar “la década del cerebro”; los últimos diez años del siglo pasado; no quedó espacio para ninguna duda: el mundo emocional condiciona cada aspecto de la vida del ser humano.

Y a ^{ya} pasado una década y en los ámbitos profesionales, académicos, empresariales y domésticos, parece que estos descubrimientos no logran permear. Se continúan realizando las gestiones de espalda a la realidad emocional de las personas.

Se sigue pensando erróneamente, que las emociones son asuntos de interés solo cuando responden a situaciones enfermizas, como depresiones profundas, y que son materia para psicólogos y psiquiatras.

+90% El mundo emocional representa más del noventa por ciento del funcionamiento del cerebro, donde el trabajo racional no supera ni el cinco por ciento. Este hecho derrumba el planteamiento que había sostenido que el actuar humano era mayoritariamente racional.

Es sorprendente que con todos los descubrimientos en materia de emociones, el sistema educativo, los procesos de gestión de recursos humanos, los sistemas de atención de salud, por mencionar solo algunos, se siguen basando en el paradigma racionalista.

Esto equivale a continuar usando representaciones geográficas de una tierra plana, y del sol girando alrededor de ella.

Quizá los únicos que están tomando en serio estos descubrimientos sean los publicistas y mercadeólogos, que dependen de las emociones para generar intenciones de compra de sus productos.

¿Qué cambios tendría que hacer usted en sus ámbitos profesional, académico, doméstico o relacional, si pensara que las razones no importan tanto como las emociones?

Lectura 11. “Aprender a sentir”

Podría parecer un sobre entendido que todos sentimos, pero ¿sabemos lo que sentimos? y aún mejor, ¿sabemos que estímulos producen eso que sentimos?

Normalmente estamos tan desconectados de nuestros cuerpos, que cuando nos damos cuenta de lo que estamos sintiendo, es porque estamos pagando un alto precio por esa conciencia tardía.

Contracturas musculares, úlceras gástricas, insomnio y otros males, pueden ser producto de niveles elevados de estrés que no fue detectado y menos aún tratado. Esto es un ejemplo de consecuencias producto de la desconexión con nuestro cuerpo.

¿Cómo se está sintiendo usted en este momento?, ¿Cuáles son sus niveles de energía, concentración, cansancio y preocupación?, y ¿sabe como varían esos niveles a lo largo del día, la semana y el mes?

El primer paso consiste en monitorear su propio cuerpo al menos tres veces al día para conocer cuales son sus ritmos emocionales, e identificar que circunstancias, relaciones y actividades, modifican sus emociones y de que forma lo hacen.

Existen personas, tareas y situaciones que nos descargan energéticamente y otras que por el contrario nos vitalizan, debemos de manera prioritaria identificar unas y otras.

Cada actividad de la vida diaria requiere una determinada cantidad de energía, concentración y calma. Regularmente se desperdicia mucho tiempo realizando una tarea específica, debido a que la realizamos en momentos en los que no contamos con el nivel adecuado para hacerla.

Reconocer cuanta energía emocional requiere realizar las tareas más importantes de nuestra vida profesional y personal, nos permite incrementar nuestra eficacia.

Cuando no contamos con el nivel motivacional requerido para realizar una actividad, no solo nos demanda más tiempo y esfuerzo, sino que la calidad del desempeño se reduce significativamente.

El Dr. Fritz Pearls propone un ejercicio que consiste en finalizar la frase: “ahora me doy cuenta de ...” la cual se completa con sensaciones corporales, emociones y pensamientos, así por ejemplo:

“ahora me doy cuenta de...” que siento una tensión en mi espalda, me siento un poco estresado, me preocupa la salud de un familiar, etc.

Lo fundamental es incrementar los niveles de conciencia de su propio mundo sensorial y como esto impacta en sus emociones, esto le brindará un nuevo nivel de influencia en su universo emocional.

Lectura 12. “Conocerse a si mismo”

Para desarrollar nuestra inteligencia emocional, es necesario aprender a sentir y discernir las distintas sensaciones físicas y los estímulos que las provocan.

El siguiente nivel consiste en desarrollar un mayor conocimiento de uno mismo, como requisito indispensable para tener una mayor influencia en las reacciones emocionales.

¿Sabe usted a que hora del día dispone usted de mayor energía?

¿Puede usted enumerar las situaciones cotidianas que le generan mayor placer y cuales mayor frustración?

Es importante reconocer que cada uno de nosotros tiene formas distintas de percibir la realidad, así por ejemplo hay quienes tienen desarrolladas habilidades visuales, auditivas o kinestésicas.

Si usted tiene las habilidades visuales como su principal canal de percepción, los estímulos que le afectarán de manera más intensa serán las imágenes, estas pueden ser externas o imaginadas.

Si usted es visual, su técnica de aprendizaje más efectiva será mediante esquemas gráficos, fotos y videos.

Cuando el canal auditivo es el predominante, las personas son especialmente sensibles a melodías y palabras. La técnica de aprendizaje que mejor resulta para quienes tienen este canal más desarrollado es leer en voz alta, hacer estribillos musicales para memorizar textos y escuchar grabaciones.

El último de los canales de percepción es el denominado kinestésico, es quizá el más importante, pues es donde se ubican las experiencias emocionales. En este canal se reúnen el tacto, el gusto y el olfato.

Es importante destacar que tener predominancia en este canal no significa necesariamente siempre tocar, oler o lamer, se trata también de que los códigos de comprensión tienen que ver con texturas, aromas y sabores.

El entrenamiento básico en inteligencia emocional pasa por sentir y conocer más de cada uno, identificar su canal de percepción le pone en el camino para reconocer por que canales ingresan los estímulos que le impactan de manera más intensa.

E los
intereses
intenciones
H

13. "Filtros de percepción"

Una de las principales mentiras que nos contamos a nosotros mismos, es la de que a través de nuestros sentidos vemos, oímos y tocamos la realidad.

Esto no pasaría de ser otro mito de los muchos que cargamos, o una discusión teórica, de no ser porque determina la calidad de nuestra experiencia de vida.

Claro!, si nos pasamos "respondiendo", o para ser más preciso; reaccionando, a lo que percibimos, creyendo que lo que percibimos es cierto.

Si fuera que la mayoría de nuestras percepciones fueran agradables, sería un auto engaño positivo, pero lamentablemente, su opuesto es lo prevalece.

Los filtros tienen funciones operativas, pues para empezar si estuviéramos concientes de todos los estímulos que recibimos, posiblemente nuestro sistema mental se recargaría y colapsaríamos.

Por lo anterior contamos con un filtro encargado de "eliminar" aquella información que percibimos y que no consideramos relevante.

Otra de las funciones de esos filtros es facilitar nuestro aprendizaje, para no tener que estar en modo de descubrimiento ante cada experiencia que enfrentamos.

Es por ello que tenemos otro filtro que nos sirve para "generalizar", *todos los controles funcionan igual, todas las puertas abren del mismo modo, los teléfonos se operan de manera similares, etc.*

Nuestros intereses, gustos y preferencias, tienen en el tercero y último filtro que trataré, su principal aliado: "la distorsión", este nos permite amplificar y reducir las dimensiones de los aspectos percibidos.

El sistema reticular selectivo, es el mecanismo neurológico que emplea estos filtros en función de los intereses que dirigen nuestra atención.

Ubicar elementos que buscamos, se facilita si usamos un amplificador perceptual, disminuir dimensiones nos permite cubrir un mayor espacio de búsqueda.

Gracias a estos filtros vemos cosas que en ocasiones no están allí, esto por generalización, en otros casos no vemos aspectos que están, por eliminación o vemos las cosas, más grandes o más pequeñas de lo que en realidad son, por distorsión.

14. "Un cerebro racional"

He escrito en múltiples ocasiones de un cerebro emocional, en el que guardamos impulsos e información inconciente, que es el responsable de nuestro mundo afectivo y emocional, y depositario de nuestra energía vital. Hoy nos corresponde tratar con el otro cerebro, al que llamaré racional.

Este cerebro racional es el que nos da las características que se ha dicho tradicionalmente que nos hacen específicamente humanos, es al que se atribuyen las funciones del raciocinio.

Este que se le ha denominado "cerebro nuevo", por su tardía aparición en nuestro proceso evolutivo, tanto histórico como embrionario, posee funciones que la mayoría no empleamos concientemente, por lo que subutilizados este regalo de la evolución.

Quisiera destacar seis de sus funciones y las implicaciones que ellas tienen en nuestra calidad de vida:

1. Atención. El lugar donde enfocamos nuestra mirada, es una función que aunque le pertenece a este cerebro, suele ser subplantada por el irracional cada vez que percibe una amenaza a la supervivencia (real o imaginaria).
2. Concentración. El tiempo que ponemos la atención en un pensamiento o una situación, que suele ser el que determina nuestras actitudes y estados anímicos predominantes.
3. Reflexión. Es la habilidad que nos permite observar nuestros procesos de pensamiento y nuestros propios impulsos y emociones, con el fin de refrenarlos y ofrecer la respuesta apropiada a la circunstancia.
4. Planificación. Las proyecciones de mediano y largo plazo son una atribución de este cerebro, nos permiten postergar la gratificación, ahorrar, establecernos metas y preveer situaciones y consecuencias futuras.
5. Criterio moral. El discernir lo bueno de lo malo, lo correcto de lo incorrecto, lo que puede dañar a otros o a nosotros mismos generando consecuencias indeseables, es una función que nos permite interactuar con otros y con nosotros mismos.
6. Adaptación social. La auto regulación de la conducta en función de la aceptación del grupo, elegir aquellos comportamientos que nos permitan ser parte de una sociedad o agrupación.

La adecuada utilización de estas funciones evitará que seamos víctimas de nuestros impulsos en un extremo, o de procesos patológicos de represión en el otro.

15. “La mente, ese universo de pensamientos”

Cuándo usted piensa en la mente ¿Qué se imagina?. La mayoría lo asocia con el cerebro, pero nadie puede ubicarla en algún lugar específico de este órgano. Una definición de la REA dice: “potencia intelectual del alma..”.

Para algunos más pragmáticos, la mente es el resultado de cierta actividad del cerebro que denominamos pensar. El experto en NLP Dr. Alejandro Alvarez-Serrano describe pensar como: “escuchar con los oídos tapados, ver con los ojos cerrados y hablar sin usar la boca”.

Para simplificar aún más, podríamos decir que la mente es ese universo de pensamientos que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida, y a los que a cada momento le agregamos otros nuevos, producto de nuestras interacciones, reflexiones y nuevos aprendizajes.

Todo lo anterior sirva para comprender que en ese universo de ideas, poseemos algunas que nos sirven de inspiración para ser creativos, alegres, solidarios, optimistas y confiados, así como aquellas que nos impulsan a la agresividad, la defensividad, la desconfianza, la venganza y el odio.

En nuestra mente coexisten ideas contradictorias entre si

Cuenta una historia, que en un pueblo ancestral, habitaba un sabio anciano al que un joven de la aldea acudió para desentrañar el misterio detrás del sufrimiento humano.

El sabio le respondió _El sufrimiento se debe a que dentro del ser humano existe una lucha entre un lobo negro y un lobo blanco, cada uno de ellos simboliza esos pensamientos positivos, de gozo, compasión, perdón, solidaridad y amor, el otro los de odio, miedo, tristeza y dolor. ¿Cuál de ellos crees que vencerá en tu interior?

Luego de mucho pensarlo el joven ofreció varias respuestas, _el más fuerte, el más inteligente, el más astuto, el que tenga más experiencia, el más flexible, etc. A lo que el sabio negaba con un gesto. Luego de un rato, el joven se dio por vencido y preguntó al sabio ¿Cuál de ellos vencerá?, y el anciano contestó: _Vencerá aquel que alimentes_

Así, nuestra vida será el reflejo de la calidad de pensamientos que alimentemos, esto es aquellos en los que fijamos nuestra atención la mayoría del tiempo.

16. “ La interpretación: su camino al cielo (o al infierno)”

Cuando explicaba el valor simbólico de las palabras, implicaba que cada una de ellas tiene asociada una connotación emocional positiva o negativa.

El peso emocional de las palabras está asociado a la interpretación que hacemos de cada una de ellas y esto está directamente relacionado con nuestras experiencias previas.

Los hechos objetivos de la vida son interpretados por cada uno, en función de los sistemas personales de creencias, mitos o paradigmas, y dependiendo de tal interpretación, nos vamos a sentir bien o mal como consecuencia.

El principal obstáculo para determinar nuestro estado emocional, es confundir los hechos objetivos con los juicios o interpretaciones que tenemos de ellos, es decir, la creencia de que un hecho tiene un único significado.

Si usted interpreta por ejemplo, la impuntualidad como un acto de desconsideración o irrespeto, cada vez que se enfrente a un episodio de impuntualidad, se va a sentir abusado o irrespetado.

Lo anterior nos plantea la necesidad de desvincular o tomar distancia de nuestras interpretaciones, permitiéndonos cuestionar el significado que le estemos dando a una interacción o circunstancia particular.

Si en un momento determinado usted se está sintiendo mal, en lugar de buscar razones; evidencias, que le den la razón para sentirse de esa manera, es imperativo que identifique la interpretación que está haciendo de “la realidad”.

Un ejemplo clásico de esta confusión, se da en las relaciones de pareja. Cuando mi pareja tiene un comportamiento que interpreto como desafecto, nos sentimos poco apreciados y luego acusamos al otro(a) de no amarnos. Como si fuera poco, interpreto que si mi pareja no me quiere, es porque no merezco ser amado, y así me encuentro de repente en mi infierno personal.

Es evidente que si logramos ver las interpretaciones que hacemos de la vida, podemos replantearlas y elegir aquellas que nos hagan sentir mejor, y estaremos entonces en camino hacia nuestro cielo particular, y ahora si habrás recuperado tu poder personal.

17. “De buenas intenciones...”

Para quienes no recuerden como termina ese refrán, dice: “...está lleno (o pavimentado) el camino a los infiernos”

Claro, con tales antecedentes no dan muchas ganas de hablar de intenciones, pues la moraleja del refrán es que las intenciones sirven de poco para el logro de objetivos.

Escuchamos con frecuencia disculpas que empiezan con; “no fue mi intención...”, lo cual contribuye a restarle reputación a las buenas intenciones, y si queremos agregarles mala fama, solo recordemos las intenciones de año nuevo.

Entonces, ¿sirven de algo las intenciones? ¿nos pueden ayudar para llegar a algún lado? La verdad si, si aprendemos a utilizarlas adecuadamente y reconocer su origen y valor.

Las intenciones son como los susurros de su alma, que le indican sus anhelos más profundos, reflejan su más auténtica naturaleza y certifican lo que usted en realidad es.

No importa que se cumplan o no, pues son un reflejo de lo que usted es, no un requisito para serlo, su valor personal no aumenta porque se cumplan o no sus intenciones.

Podría decirse que son como una brújula que marca siempre en una dirección, sin importar el camino que usted elija seguir. Están ahí para marcar un rumbo, el de su verdadero ser, no para obligarle a seguirlo.

Lo que también es cierto, es que cuando sus intenciones se cumplen, usted experimenta niveles mayores de satisfacción y bienestar, pero el que no se cumplan no debería de ser motivo de frustración, a lo sumo un llamado a un cambio de rumbo.

Los enemigos de sus intenciones, son sus miedos; y estos no susurran; gritan, demandan y exigen, producen ruido que le impide escuchar sus intenciones, pues creen que estas son amenazantes, al fin de cuentas lo hacen con una buena intención; protegerle.

Cuando tenga un tiempito, dedíquese a escribir sus intenciones para cada area de su vida, para cada segmento, incluso el de los próximos minutos y horas, a ver que pasa, y si quiere me cuenta.

Lectura 18. "Valor: la medida de nuestro derecho a ser y existir"

¿Qué hace valiosa a una persona?, esta no es una pregunta retórica o filosófica, sino una profundamente existencial y práctica, porque de la manera que la respuesta determinará su propio sentido de valor personal.

Conforme haya sido nuestra experiencia de vida, vamos a tender a calificar a las demás personas y a nosotros mismos, en función de aquello que elijamos que es valioso en un ser humano.

Más allá del discurso lógico y racional que tengamos al respecto, es fundamental observar nuestra práctica cotidiana. ¿Qué características valoramos en las personas que nos rodean? Nuestra pareja, amigos y familiares cercanos.

¿Qué características en nosotros mismos nos hacen sentir orgullo y cuales vergüenza? Es allí donde encontraremos los parámetros internos de valor.

Sin importar cuales sean los aspectos que nos hacen sentir más o menos valiosos, todos ellos tienen en común que responden a tan solo una parte de la realidad de nuestra existencia.

Sea que me sienta valioso por alguno de mis roles; padre, profesional, pareja; o por cualidades físicas, de personalidad o morales, sea por mis capacidades o habilidades, o incluso por mis posesiones o pertenencias, todos ellos se convierten en validadores externos.

La culpa y la vergüenza, en sus extremos tóxicos, se valen de aquellos parámetros de valor que tenemos, para lanzarnos en una continua y extenuante carrera por hacernos sentir valiosos, en una lucha sin fin por ganarnos el derecho a ser y existir.

Es necesario liberarnos de cualquier medida parcial y/o externa que pretenda determinar nuestro valor, y recuperar nuestro derecho innerente a la existencia, aquel que nos dá nuestra dignidad humana y que no tenemos que hacer nada para merecerlo.

Somos valiosos porque Dios, la Vida así lo consideró. No venimos a esta experiencia humana a adquirir ese derecho, sino a disfrutar de él. Ya podemos abandonar la lucha, no hay nada que demostrar o probar, ya podemos descansar.

El mundo emocional condiciona cada aspecto de la vida del ser humano. El mundo emocional representa el 90% del funcionamiento del cerebro, donde el trabajo racional no supera el 5%.

Que tienen en comun "Un ejecutivo de ventas que se deprime al perder una venta. El estudiante que sufre un ataque de ansiedad ante un examen. El deportista que se desanimado por una mala racha y El exitoso hombre de negocios que ve con desesperacion como se desmorona una relacion de pareja. Respuesta/ Posiblemente ninguno de los cuatro tenia un entrenamiento adecuado de Inteligencia Emocional.

Que cambios tendria que hacer Ud. en sus ambitos profesional o relacional, si pensara que las razones no importan tanto como las emociones.

Lectura #11. Aprender a Sentir Viernes

Aprender a sentir podria parecer un sobreentendido que todos sentimos pero ¿Sabemos que es lo que sentimos? y aun mejor ¿Sabemos que estímulos producen eso que sentimos?

Si estamos desconectados de nuestros cuerpos podemos pagar un alto precio con la salud, como contracturas musculares, ulceras gastricas, altos niveles de estres entre otros.

El primer paso consiste en monitoriar su propio cuerpo al menos tres veces al dia, para identificar sus ritmos emocionales; e identificar que circunstancias, relaciones y actividades modifican sus emociones y de que forma lo hacen? Unas nos revitalizan y otras nos descargan energeticamente.

Reconocer cuanta energia emocional requiere realizar las tareas mas importante de nuestra vida nos permite incrementar nuestra eficacia.El Dr. Fritz Pearls propone un ejercicio que consiste en finalizar la frase "Ahora me doy cuenta de _____". La cual se completa con sensaciones corporales, emociones y pensamientos.

Lectura #12. "Conocerse a si mismo" Sabado -

Para desarrollar nuestra inteligencia emocional, es necesario aprender a sentir y discernir las distintas sensaciones fisicas y los estímulos que las provocan. Es importante saber que cada uno de nosotros tiene formas distintas de percibir la realidad, asi por ejemplo hay quienes tienen desarrolladas habilidades visuales, auditivas o kinestesicas.

Si Ud. es visual, su tecnica de aprendizaje mas efectiva sera mediante esquemas graficos, fotos y videos, si su canal auditivo es el dominante sera especialmente sensible a melodias y palabras. Su tecnica de aprendizaje que mejor le resulta es leer en voz alta, hacer estribillos para memorizar textos y escuchar grabaciones.

Es importante destacar que tener un canal predominante no significa siempre tocar, oler o lamer, se trata tambien de que los codigos de comprension tiene que ver con texturas, aromas

2 { Tacto
gusto
olfato . texturas
aromas
sabores

o Lectura # 7

Es Ud. Inteligente?

Lunes

Se ha comprobado que el coeficiente intelectual no es el ingrediente unico para el exito en la vida. La propuesta de Howard Gardner plantea al menos ocho Inteligencias:

1. Logica- Matematica 2. Linguistica 3. Kinestesico-corporal 4. Espacial 5. Musical 6. Intrapersonal 7. Interpersonal 8. Naturalista.

Sus estudios han demostrado que cada persona tiene alguna de esas inteligencias mas desarrollada que las otras. Lo mas importante es que se pueden mejorar.

o Lectura #8 "Yo Ideal" El secreto de la insatisfaccion

Martes

Contruimos el "Yo Ideal" basado en modelos propuestos por nuestros cuidadores primarios y otros seres que admiramos. (Ejm: Einstein- Inteligencia, Trump-Exito empresarial, Halle Berry- por su aspecto fisico). El primer problema es que el efecto sumatorio es un ser inexistente, imposible de alcanzar. El segundo problema es el tamano de las expectativas, suelen ser desmesurados. El tercer y mas grave es que el yo ideal desconoce nuestra singularidad y con ello nos aleja de nuestros sueños y anhelos autenticos, que son tan unicos como lo somos cada una.

El Yo ideal nos impone dos retos. El Primero: Identificarlo e identificar las estrategias personales que realizamos en el afan de alcanzarlo, con el proposito de renunciar a ellos.El Segundo: Es la clarificacion de nuestros propios sueños e intenciones con el fin de elaborar estrategias para ir en pos de ellos. Miremos con gratitud los modelos del pasado, renunciemos a ellos con el fin de ir hacia uno mas grande y elevado: "Convertirnos en la mejor version de nosotros mismos.

o Lectura # 9 > Ira asesina o tristeza deprimente

Miercoles

Expresamos ciertas emociones con mas facilidad que otras, debido al entrenamiento psicosocial. Podemos haber aprendido a reprimir ciertas emociones que llamaremos "prohibidas" para luego explotar en la forma de la emocion "permitida"

El inconveniente es que no se libera su carga energetica, que se mantiene oculta y nos asalta recurrentemente y expresandose inapropiadamente e incluso somatizandose en forma de enfermedades.

Osho dice: La tristeza es ira pasiva y la ira es tristeza activa.

Ira

La tristeza te hace sentir vulnerable. Permitase sentir vulnerable. Si por el contrario es el enojo la emocion prohibida dese permiso de sentirlo y expresarlo. (en privado al principio)

Lectura # 10 El secreto mejor guardado.

Jueves