

Magia y emoción, una sola cuestión

Andrea Martel Sotomayor

Índice

Dedicatoria

1. Prólogo

2. Introducción

3. Toma de conciencia

4. Patrones que modelan nuestras vidas

5. La competencia emocional

6. Aplicaciones prácticas de I.E. y reflexiones

7. La reflexión, la base del crecimiento personal

8. La visualización, un don sin explorar

9. El agradecimiento como forma de vida

10. Epílogo

Este libro no podrá ser reproducido ni total ni parcialmente, sin el previo
permiso escrito del editor.

Todos los derechos reservados.

© Andrea Martel Sotomayor

Primera Edición: 2014

Publicado por [Ibukku](#)

Maquetación: Índigo Estudio Gráfico

Registro de Propiedad Intelectual SAFECREATIVE

Código: 1402210208327

ISBN-10: 0989632423

ISBN-13: 978-0-9896324-2-3

Dedicatoria

Si hay a alguien a quien dedicarle este libro, es a mi mamá, quien sufrió gran parte de su vida de la infeliz “Depresión”, quien cargó una cruz muy pesada y nunca nadie pudo alivianársela. Ahora lucha contra un cáncer implacable y voraz con una fortaleza a toda prueba.

A ti mamá

1. Prólogo

El material que ustedes encontrarán en este libro, es principalmente una recopilación de información ya existente en la literatura actual, extraída de libros de Inteligencia Emocional, del periodista y escritor David Goleman y del Dr. Wayne W. Dyer y de otros estudiosos a quienes hago mención en el libro. Digo principalmente, dado que también encontré material valiosísimo en algunos portales de internet referidos a este tema, así como interesantes escritos al “googlear” en la red, y por supuesto material propio extraído de la vida y sus laberintos.

Al buscar en Internet el término Inteligencia Emocional, el motor de búsqueda utilizado arroja un sinnúmero de resultados, así como también es posible encontrar una amplia oferta de escritos y libros referidos al tema en el comercio formal, tanto electrónico como en la librería tradicional. No es difícil darse cuenta de que existe mucho material escrito acerca del tema, sin embargo aún estamos lejos de que esto sea un tema importante en nuestras vidas. Nuestra educación, tanto la que obtenemos de parte de nuestros padres como la de la escuela y luego Universidad o Instituto, buscan principalmente la inculcación de ciertos valores tradicionales para ser “buenas personas”, así como el logro de un “buen profesional” que conozca bien sobre su trabajo. Sin embargo, no creo equivocarme al decir que la gran mayoría de ellos ignoran lo básico del mundo de las emociones y de los sentimientos. Y no es difícil darse cuenta de ello al ver que las frustraciones (una de las incapacidades emocionales) del hombre/mujer, convergen en desviaciones en los valores adquiridos, y en profesionales incompetentes. No necesariamente porque no conozcan sobre su especialidad, sino por decisiones erradas tomadas en situaciones de presión, competitividad, frustración, dolor, etc. Así mismo, encontramos “buenas personas”, pero infelices en su vida personal, pues no han sabido “manejar” sus relaciones amorosas, ya sea con su

pareja y/o hijos, lo que nos ha llevado a un desastre social de actualidad: separaciones, divorcios, violencia intrafamiliar, disputa de los hijos, juicios por compensaciones económicas y pensiones alimenticias, etc.

La realidad emocional a la cual nos enfrentamos diariamente dice relación con:

- Falta de comunicación, comprensión, tolerancia, iniciativa, motivación, falta de tolerancia a la frustración, primero consigo mismo y luego entre las parejas, padres e hijos, profesores y alumnos, subalternos y jefes, colegas, amigos, etc.,



Resultado de este escenario:

- Enormidad de conflictos personales entre las parejas, padres e hijos, en las empresas, en las escuelas, etc., que llevan finalmente a rupturas matrimoniales, cesantía, suicidios, asesinatos, bajos rendimientos laborales, inasistencias a clases, agresiones en las escuelas, etc.

Es así que, a la fecha, existe un enorme vacío en nuestra educación, que conlleva una gran necesidad incumplida:

- Fomentar la expresión y control de las emociones y las relaciones personales constructivas y enriquecedoras entre los estudiantes de nuestro país, con el fin de formar

no sólo conocedores de materias y técnicas, sino también personas felices, auténticas y líderes de sus propias vidas.

Así como es factible desarrollar la inteligencia racional por medio del estudio constante y permanente, también se puede desarrollar la inteligencia emocional que cada uno de nosotros posee. En esta recopilación daremos algunas pautas para que comiences a encontrarte con tu lado emocional.

¿Cuándo es tiempo de comenzar a desarrollar la Inteligencia Emocional?

- Es ahora; porque mientras más tiempo pasa, más arraigados tenemos nuestros patrones de vida y más difícil se hace el modificarlos.

¿Qué tan tempranamente se pueden aplicar procesos de desarrollo formal de la Inteligencia Emocional?

- Ya en la pre escolaridad se pueden aplicar ciertas técnicas sencillas de resolución de conflictos, de buena convivencia, de tolerancia a las frustraciones, del aprendizaje a compartir sus pertenencias, sus vivencias, sus carencias, etc., a través de técnicas de repetición, por ejemplo. Probablemente no tomarán conciencia aún de lo que están haciendo, pero aprenderán por repetición.

El título de este libro es “Magia y Emoción, una sola cuestión”, lo cual no significa que los comportamientos emocionalmente adecuados a una determinada situación se den por arte de magia. Contrario a lo anterior, hay un enorme trabajo por hacer en este ámbito, para conseguir en un futuro una sociedad más exitosa, igualitaria, más sana, más amorosa, más unida y más feliz. No obstante, el título de mágico, se refiere a la magia de encontrarse con uno mismo, de conocerse, de reconocerse en los distintos ámbitos de la vida, de reinventarse, de reencontrarse con uno mismo, de querer cambiar de “piel” y zafarse de todos los prejuicios mal aprendidos por años de años, y tantas otras maravillas que encontrarás en ti. Pues primero se parte por uno

mismo, y después se transmite, se comunica, se motiva, se demuestra, se inculca a tus cercanos.

La emoción inteligente favorece las relaciones humanas. Nuestra vida gira en torno a las personas, esposa, pareja, hijos, padres, jefes, colegas, subalternos, tíos, primos, amigos, clientes, proveedores, contador, entrenador, etc.... Podría seguir por largo rato enumerando diferentes roles de personas que forman parte de nuestra vida diaria, pero la idea es entender de que somos seres sociales, insertos en un mundo de relaciones sociales diversas y que nos pasamos los días interactuando con estas personas. Algunas más cercanas que otras, pero de la gran mayoría de ellas, necesitamos algo. El que lo consigamos o no, va a depender en gran parte, de la forma en que negociemos y nos relacionemos con ellos, la emoción que le impregnemos a la conversación y el amor que transmitamos en el mensaje. Puede parecer cursi, decir que toda conversación y mensaje a transmitir tiene que llevar emoción y amor, sin embargo, esto no significa que abracemos y besemos a cualquier interlocutor, sino a transmitir franqueza, equidad, ética, libertad, tolerancia, respeto, y a su vez fuerza en el mensaje. Sin embargo, muchas veces no somos capaces de transmitir esto, principalmente por nuestros miedos. Miedo a perder en la negociación, miedo a quedar como tonto, por no tener un argumento sustentador, miedo a la gente que está presente, esa infinidad de miedos que nos acompañan en nuestras vidas, que nos esclavizan y que nos victimizan. Los invito entonces a liberarnos de este lastre que nos acompaña, el momento de empezar es ahora.

Con amor

Andrea Martel Sotomayor

2. Introducción

Las normas que gobiernan el mundo laboral están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser, ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos o con los demás.

¿Por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien, aunque no se destaquen por su inteligencia?

¿Por qué no siempre el alumno más inteligente termina siendo el adulto que más éxito tiene en el trabajo?

¿Por qué algunos son más capaces que otros de enfrentar contratiempos, de superar obstáculos y ver las dificultades bajo una óptica distinta?

Respuesta: Algunas personas manejan para su propio beneficio la Inteligencia Emocional (IE) de la que están dotados. Otros prefieren esconderla pues creen que eso los fortalece frente a los ojos de los demás o simplemente no la utilizan porque no la conocen pues nadie, ni la escuela, ni el instituto, ni la universidad, ni el trabajo, enseñan a potenciarla.

Tradicionalmente se pensó que el éxito o fracaso de una persona dependía del Coeficiente Intelectual (CI) de ésta. Sin embargo hoy en día nadie puede desconocer que no es suficiente tener conocimientos sobresalientes para lograr el “éxito”, entendido como la felicidad personal y laboral. El desarrollo de la IE pasó a ser un factor tanto o más importante que el CI para lograr este ansiado éxito.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional, un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale (Peter Salovey y John

Mayer) y difundida mundialmente por el periodista y escritor Daniel Goleman, es la capacidad de:

- 1) Sentir
- 2) Entender
- 3) Controlar y
- 4) Modificar

Estados anímicos

- a) Propios y
- b) Ajenos.

Es así, que no es suficiente, ni necesario a veces, el dominar a la perfección la materia, sino el cómo manejamos nuestras emociones y sentimientos, cómo toleramos las presiones y frustraciones, cómo nos relacionamos con los demás, qué tan flexibles somos a los cambios, son habilidades indispensables para lograr la felicidad personal y laboral (que de ahora en adelante denominaremos “éxito”).

Y ¿A qué se debe que algunos manejen positivamente y otros negativamente su IE? Esto dependerá de qué tan competente emocionalmente seamos y de qué tan arraigados tengamos los Patrones positivos y negativos que regulan nuestras vidas. Sin embargo, el punto de partida para comenzar a modificar esos patrones negativos que te acompañan, es, sin lugar a dudas, tomar conciencia de que éstos dificultan tu desempeño social, laboral, familiar, íntimo. ¿Qué esperamos entonces? Tomemos conciencia.

3. Toma de conciencia

- ¿Han sentido alguna vez que la rabia los consume y se comportan de una manera inadecuada producto de esta emoción?
- ¿Se han despertado en la mañana sin ganas de levantarse, sin energía y melancólico sin razón aparente?
- ¿Te has sentido malhumorado y le has contestado mal a un compañero de trabajo?
- ¿Se han enfrentado a un examen o disertación, sumido en los nervios con resultados desastrosos?
- ¿Se han enfrentado, a lo largo de su vida, a cambios repentinos, que han resultado ser muy dolorosos y que han marcado sus vidas?
- ¿Han sentido deseos de contarle a una persona, algo íntimo y personal, sin embargo no logran hacerlo?
- ¿Les ha pasado que se les ha ocurrido una idea para solucionar un problema, pero han sido incapaces de decirlo?
- ¿Les ha pasado que hay una persona que les está hablando, ustedes mueven la cabeza en señal de haber entendido, sin embargo no escucharon y menos entendieron lo que les estaban diciendo?

SORDERA EMOCIONAL

- ¿Han sentido deseos de que el otro pague con la misma moneda?

Todas estas situaciones y otras que debemos ir descubriendo, afectan negativamente nuestra vida. Nadie puede decir que este tipo de situaciones han pasado inadvertidas o que nos sentimos orgullosos de ellas. Lo importante es que aprendamos a

reconocer nuestros comportamientos negativos y logremos modificarlos hacia comportamientos positivos, comportamientos que mantengan en tranquilidad tu conciencia y que estimulan la seguridad en uno mismo.

¿Cuál es el requisito básico para lograr efectivamente desarrollar la IE?

LA TOMA DE CONCIENCIA

- Tomando conciencia de que es posible mejorar nuestra calidad de vida por esta vía.
- Tomando conciencia de que hay actitudes de nosotros mismos que nos disgustan.
- Tomando conciencia de que las relaciones personales son fundamentales para conseguir el desarrollo de mi IE y por ende mi calidad de vida.
- Tomando conciencia de que es un proceso lento que requiere, seriedad, constancia y perseverancia.

Si no hay toma de conciencia, no hay posibilidad de cambio. Por ende, éste es el punto de partida de la maravilla de reinventarse y zafarse de las “trancas” que nos acompañan y que nos imposibilitan avanzar en nuestro crecimiento personal. Dichas “trancas” se refieren a los patrones negativos que llevamos arraigados en nuestras vidas, por años, con los cuales no nos sentimos cómodos. Pero así fueron aprendidos y repetidos, repetidos, repetidos, repetidos, repetidos.... Pero no se preocupen, hay esperanza.

Pero ojo, para poder tomar conciencia de nuestras emociones y acciones, debemos reflexionar primero respecto de lo que nos molesta y lo que nos agrada. Reflexionar requiere de un proceso, que comienza con evaluar mi emoción y mi comportamiento derivado de esa emoción.

1. **Evalúo:** Realizo una evaluación haciéndome una serie de cuestionamientos que me ayudarán a hacer una toma de conciencia más objetiva.

¿Qué cosas me pregunto?

- ¿Cuál fue la emoción que sentí frente al acontecimiento? Rabia, o más fuerte aún “Ira”, o tal vez fue “Rencor”, o ¿la emoción se acercó más al “Odio”? El calificativo que le demos a nuestra emoción positiva o negativa tendrá que ver con la intensidad que la sentimos. Puede que tu respuesta sea Odio o sólo Enojo, sin embargo, ahora nos preguntaremos:
- ¿Cuál fue mi reacción frente a esa emoción? Desmedida, descontrolada, contenida, evasiva, frustrada, negativa o controlada, calmada, simplificada, negociada, positiva, consensuada. O tal vez, simplemente no supiste que decir y sólo te diste media vuelta y te fuiste. Podríamos darle una nota a nuestra acción derivada de la emoción. Puedes sentir que lo hiciste malísimo, incluso te avergüences de tu comportamiento y te califiques con nota 1,0, o puedes calificarte con una nota 4,5 pues no te descontrolaste, o sea contuviste la emoción, sin embargo, fuiste ofensivo, poco empático y no ganaste nada. Un 6,0 si lograste controlar la emoción, conseguiste calmarte tú, pero no calmar al otro, intentaste negociar, sin embargo no prosperó dado que el interlocutor jamás bajó la guardia, queriendo siempre hacer prevalecer su posición. Por supuesto que lo de la nota es totalmente relativo al peso que cada uno le dé a las cosas. Es por eso que yo puedo calificarme con un 5,0, lo que otro se calificaría con un 6,0. No hay que ser ni demasiado severo con uno mismo ni demasiado indolente, pues lo que queremos lograr al hacernos esta pregunta es identificar nuestros aciertos y equivocaciones: Esto es:

2. **Identifico:** Identifico lo que hice mal y también reconozco lo que estuvo bien, de manera de poder mejorar mi comportamiento futuro frente a situaciones asociadas a fuertes emociones.

Ahora que ya calificamos nuestro comportamiento y pudimos identificar, objetivamente, qué hicimos bien, qué hicimos mal y qué hicimos más o menos, entonces tomemos conciencia de estos hechos, y esto implica buscar acciones de mejoras.

3. Tomo Conciencia.

Entonces ahora estamos en condiciones de hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Qué acciones debo tomar para mejorar mis comportamientos futuros? ¿Qué cosas, definitivamente no debo hacer? ¿Cómo puedo controlar mi emoción frente a una agresión? ¿Y si hubiera contado hasta 10 y luego retomado la conversación? ¿Cómo me habría gustado terminar la conversación? En fin, es necesario hacerse un cuestionamiento respecto de cómo podríamos haber revertido la situación para conseguir un resultado conveniente para nosotros.

4. Identifico acciones de mejora.

Desde mi punto de vista, la reflexión es la base del crecimiento personal y espiritual. Sin reflexión no hay toma de conciencia, por lo tanto no hay ningún reconocimiento de acción errónea que sirva de base para generar un cambio. Sin embargo, vamos a dejar hasta aquí este tema y lo retomaremos nuevamente en el capítulo VII del libro.

Ahora vamos a adentrarnos en el mundo de “los patrones de comportamiento”. Estos patrones o aprendizajes heredados, positivos o negativos, marcan preponderantemente el curso de nuestras vidas. He ahí la importancia del próximo capítulo, pues estamos diciendo que marcan preponderantemente nuestras vidas. Por ende, presten mucha atención y encuentren sus propios patrones de comportamiento. Sólo quiero introducirlos al tema contándoles que hay patrones positivos y negativos, o más que negativos, prefiero llamarlos equivocados frente a una situación determinada. Nuestros comportamientos se basan primordialmente en patrones aprendidos y repetidos, por lo

tanto, lo más probable es que cada vez que uno se enfrente a una situación determinada, la acción y reacción a esta situación va a ser la misma o muy similar. Pensemos en una persona que no acepta sus equivocaciones. Entonces sabremos que cada vez que esta persona se enfrente a una crítica, ya sea constructiva o destructiva, siempre va a reaccionar justificando su error, aún incluso justificando lo injustificable. Pero mi intención no es derrotar a los Patrones de comportamiento, sino la idea del siguiente capítulo es conocer más acerca de ellos, potenciando los patrones positivos y modelando tanto los positivos como los negativos a la situación que se está viviendo y por sobre todo a nuestra conveniencia. Aquí vamos.

4. Patrones que modelan nuestras vidas

Los Patrones se refieren a modelos de acción que se repiten frente a un acontecimiento (hecho), pues el modo de actuar (comportamiento) frente a ese hecho está grabado en el subconsciente (recuerdo). La información recibida por la mente consciente pasa directamente a la mente subconsciente. Todo cuanto una persona ve, oye o experimenta es percibida por la mente consciente y luego almacenado en la mente subconsciente en forma de recuerdo (pero no siempre de un patrón).

Nuestra mente subconsciente es responsable de buena parte de los éxitos y fracasos que logremos en la vida. El hecho de que ciertas conductas nuestras se repitan todo el tiempo, se debe al subconsciente. La mente subconsciente se encarga de la repetición de los comportamientos aprendidos, cosa muy útil, ya que nos permite resolver las situaciones más rápidamente cuando se presentan de nuevo. Por ejemplo, una vez que aprendemos que la puerta del horno quema, usaremos un paño para abrirla la próxima vez y así evitaremos quemarnos. Esto lo llamaremos Patrón Positivo, pues su aprendizaje provocó una acción adecuada.

Pero OJO, que también existen Patrones Negativos, la mayoría producto de nuestras experiencias vividas. Como un ejemplo extremo, pero no por eso menos cierto, se encuentran aquellas personas que padecen patrones de vida dramáticos, sus vidas son dramas interminables. Si te encuentras con alguien así en la calle y cometes el error de preguntarle ¿cómo estás?, de inmediato te cuenta que el perro se le acaba de morir, que el auto se descompuso, que los medicamentos no le hacen nada, que a la vecina de al lado le entraron a robar, etc., etc., y etc. Otro muy conocido es el Patrón del enfermizo o más conocido como los “hipocondríacos”. Ellos están mentalizados para

sentirse siempre enfermos, aunque no lo estén. Y aquellos que se sienten indispensables, también actúan según un Patrón que aprendieron, probablemente del comportamiento de sus padres o de personas cercanas. Es importante mencionar que cada cosa que vemos, oímos o experimentamos no genera necesariamente un Patrón de comportamiento. Para que se cree un Patrón es necesario que la información sea recibida repetidamente antes de echar raíces en la mente subconsciente, y el incidente tiene que ir acompañado de una emoción fuerte para imprimirse en el subconsciente e influir luego en el comportamiento de la persona. Cuanto más a menudo se repite el mensaje, más profundamente se graba en el subconsciente. Cuanto más fuerte es la emoción que acompaña a un acontecimiento, con mayor fuerza se graba esa emoción en el subconsciente.

Resumiendo:

Patrones: HECHO (consciente) repetido y/o emoción fuerte – RECUERDO (subconsciente) – COMPORTAMIENTO.

Patrones: POSITIVOS Y NEGATIVOS

El Dr. Wayne W. Dyer, en su libro *Zonas Erróneas* enuncia de una forma muy creativa algunos de los patrones negativos que nos acompañan ingratamente. Lo quiero compartir con ustedes y tal vez se vean reflejados en alguno de ellos, o vean la imagen de alguna persona cercana a ustedes y exclamen ¡Esa es mi vecina! No me interesa con esto que juzguen a nadie, sino que identifiquen estos patrones tan nocivos para nuestras vidas.

EL ARTE DE AMARGARNOS LA VIDA

Hoy en día existe una obsesión casi generalizada por lograr el ansiado “amargarnos la vida”. Si estás en este plan, te indico cómo ser eficiente en esta tarea, paso a paso.

1. CRÉATE PROBLEMAS. Si no tienes bastante con los tuyos, asume los de los demás. Ejerce de confesor en prácticas, pero no te engañes: esto es sólo una forma de huir de la realidad y de ti mismo. Llena tu vida de complicaciones reales o ficticias, y procura dar mucha importancia a los sucesos negativos.

2. *TÚ TIENES LA RAZÓN.* Amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende. Para hacerlo piensa que todo es blanco o negro y que sólo existe una verdad absoluta: la tuya. Rechaza por norma lo que te digan los demás, incluso cuando te pueda aportar algo positivo.

3. *VIVA LA OBSESIÓN CON EL PASADO.* Elige algo que se te haya quedado marcado, y repítelo en tu mente una y otra vez, hasta que sólo vivas para pensar en eso. Es genial para esconder la cabeza ante las dificultades diarias.

4. *PIENSA SÓLO EN EL FUTURO.* Aplaza los placeres y la alegría pensando que en el futuro todo irá mejor. Por supuesto, hasta ese momento no deberás disfrutar en absoluto. Confórmate con lo malo conocido y no pruebes lo bueno por conocer. Tortúrate pensando en todo lo malo que te podría ocurrir dentro de unos años.

5. *NUNCA TE PERDONES NI PERDONES A LOS DEMÁS.* Si es difícil perdonar a los demás, perdonarse a uno mismo es mucho más complicado, así que no te esfuerces en conseguirlo. El perdonar a los demás sería un claro signo de debilidad que no puedes demostrar jamás. Continúa reprochándote por errores del pasado, en lugar de perdonarte, así lograrás la compasión de los demás y finalmente la atención que tanto necesitas.

6. *ESFUÉRZATE AL MÁXIMO POR OBTENER LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS.* No desfallezcas en tu objetivo de ser como los demás quieren que tú seas. Recuerda que la opinión de los demás es más conveniente que la propia, pues así te evitas todo tipo de conflictos.

***Extraído de: Tus Zonas Erróneas.
Wayne W. Dyer. Editorial Grijalbo***

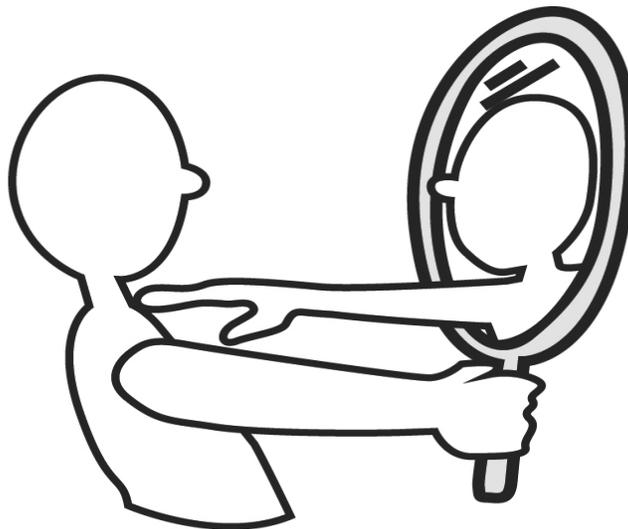
Estos son sólo algunos de los patrones negativos con los cuales nos podemos encontrar diariamente, en nosotros mismos, en nuestros cercanos, o en personas con las cuales socializamos. Sin embargo, más que enunciar una lista enorme de patrones

negativos que finalmente nos puede desmoralizar, los invito a hacer algo más constructivo y es que aprendamos cómo identificar los patrones de conducta que obstaculizan nuestras vidas. Esto lo vamos a hacer ayudados por un artículo que encontré en Internet y que me pareció muy interesante, y que lo expresa de una forma muy clara, sin grandes adornos, sino que va directo al grano, ideal para que todos podamos entenderlo. Este lo extraje del siguiente link:

<http://www.descubresubconsciente.com/2010/07/aprenda-identificar-patrones-de.html>

Blog Descubre Subconsciente

Aprendamos a identificar los patrones de conducta que obstaculizan nuestras vidas.



Los patrones de conducta los podemos asociar a una serie de ideas, creencias, o puntos de vista, que se encuentran en nuestro subconsciente, y que son la base sobre la cual tomamos todas nuestras decisiones, las cuales finalmente son los que nos mueven en un sentido u otro. Siendo nuestra vida el resultado de nuestros actos, son entonces nuestros actos el resultado de nuestros patrones de conducta.

– Cómo un patrón de conducta puede afectar nuestra vida.

Debemos estar claros que son nuestros actos los responsables de la mayoría de las cosas que nos suceden para bien o para mal. Por ejemplo, si somos personas que nos gusta hacer charlas fuertes a otros, o somos muy frenteros para decir las cosas, es obvio que esto en algún momento puede afectar la autoestima de otros, y no faltara el que lo tome mal, y se convierta en alguien que nos genera conflicto. Si nosotros en una empresa, nos encontramos altamente preparados, nos supimos ganar la confianza de los superiores, somos eficiente en las labores, tenemos excelentes relaciones interpersonales, entonces, es muy probable que nos asciendan. Miremos que todo esto sucedió a través de algo que hicimos y que la mayoría de las veces no somos conscientes de ello.

Para que usted haya hecho un acto, primero debió de haberlo pensado, así sea inconscientemente, porque nadie hace algo si primero no ha tomado la decisión en su mente. Cada acto que hacemos corresponde a un pensamiento. Si usted se ríe, es porque algo en su mente le ha parecido gracioso, si usted le tiene rabia a alguien y lo ataca, es porque algo le molesta de esa persona, si usted tartamudea al hablar en público, es porque algo le produce temor frente a los demás. Esos temores, esas rabias y cada decisión que tomamos, es a partir de unas conclusiones que tenemos en nuestra mente.

– Cómo sacamos conclusiones a partir de nuestras vivencias.

Todos los seres vivos buscamos básicamente lo mismo; la felicidad. La felicidad sólo viene de cosas que nos producen bienestar, placer, alegría, etc. Obviamente para que sea completa, debe estar ausente, de dolor, de tristeza, de sufrimiento. Esto es común a todos los seres vivos, hasta la rata más inmundada buscará el delicioso pedazo de queso, el agujero más cómodo para descansar, y huirá del hombre que busca matarla.

A medida que vivimos diferentes experiencias en esta vida, nosotros vamos sacando conclusiones, que nos permitan huir del dolor, y que nos acerque más a el placer. Cuando algo nos

produce dolor (salvo los masoquistas), tomamos una decisión, ya sea la de huir, la de enfrentar, la de solucionar eso, para que no nos vuelva a suceder. Cuando algo nos produce placer, felicidad, bienestar, tomamos una decisión; como la de proponernos a conseguirlo, la de recrearlo en nuestra mente, etc. Son estas decisiones las que están impulsando nuestros actos.

– Cómo una idea cualquiera se convierte en un patrón de conducta.

De todas las vivencias que hemos tenido, hubo algunas que nos han producido más dolor, o más placer y felicidad. Es entonces esa la razón por la que las volvemos prioritarias en nuestras vidas. Las conclusiones relacionadas con esa fuerte vivencia, formarán parte de nuestros patrones de conducta.

Por ejemplo, si usted creció en un ambiente de violencia y falta de motivación, usted pudo haber concluido que para no seguir viviendo eso, lo mejor era volverse una persona más violenta para no ser víctima de abusos, o por el contrario pudo haber concluido que era mejor leer libros de superación, que le indicaran como salir de esa situación. De aquí en adelante esta conclusión es la que regirá muchos de sus actos.

COMO IDENTIFICAR PATRONES DE CONDUCTA DESTRUCTIVOS

Todos tenemos cientos de ideas y formas de pensar que forman parte de nuestra complicada estructura psicológica. De todas esas ideas son muy pocas de las que somos conscientes, la mayoría de ellas actúan a nivel subconsciente, de tal modo, que no somos conscientes de porqué somos como somos y cómo nuestros actos afectan nuestra vida. Por eso es que debemos identificar cuáles de esas ideas y patrones de conducta nos están generando un conflicto.

1. Las cosas que se están repitiendo.

Esta es la mejor medida para darnos cuenta de que algo estamos haciendo mal. Si a pesar de vivir diferentes

situaciones, siempre nos sucede las mismas cosas, entonces somos nosotros los que las estamos produciendo. Si por ejemplo a usted siempre lo engañan, si siempre se aprovechan de usted, si a donde va siempre le tienen envidia, o siempre lo atacan, entonces el del problema es usted. Porque no tiene lógica que en diferentes partes se hayan puesto de acuerdo para incomodarlo. Las cosas que se repiten son una medida de un patrón de conducta, una actitud que lo hace actuar de cierta manera que le produce esos inconvenientes.

El conflicto es un llamado de atención a que en algo estamos fallando. Lo que nos sucede está relacionado con una conducta nuestra. Si por ejemplo, donde estamos siempre hay discusiones, entonces debemos descubrir si hay un factor en nosotros, que genera discusión, ya sea porque somos muy frenteros, debido a que pensamos que debemos ser duros con los demás para que así no nos hagan daño, etc. Si nos engañan, entonces hay un factor que hace que nos engañen, como por ejemplo el hecho de que ya no somos capaces de producir pasión en la pareja, tal vez porque pasamos demasiado tiempo discutiendo o en el trabajo, etc. Si siempre se aprovechan de nosotros, es porque tal vez lo permitimos, porque nos da miedo enfrentarnos a los demás, porque buscamos su aprobación, porque en el fondo tenemos falta de confianza en nosotros mismos, etc. Es entonces cuando debemos ir ahondando en nuestras razones para actuar de un modo u otro.

2. Causa y efecto.

Si algo sucede, algo lo produce. Debe haber una causa por la que cada cosa sucede. Si alguien está molesto con nosotros es por algo, si el dinero no nos rinde es por algo, si no termino lo que estoy estudiando es por algo. Entonces debemos identificar que actos de los que estamos haciendo, nos está dando esos resultados.

Por ejemplo, si no hemos conseguido trabajo y otros sí, tal vez sea porque no nos hemos hecho conocer, porque no hemos conseguido suficientes amistades y contactos que nos ayuden

con determinado medio, o porque nos falta preparación, etc. Hay algo, y eso es lo que debemos averiguar.

3. Siempre estamos atados de alguna manera a los que nos sucede.

Existe una tendencia natural del ser humano que siempre nos lleva a buscar la armonía, el orden y el entendimiento en todos los aspectos de nuestra vida. Sencillamente, cuando algo no nos sale bien, cuando estamos en medio de un conflicto, entonces hay algo que lo está generando. Puede suceder que sea alguien más que lo esté generando, pero al nosotros estar atados a la situación es que tenemos alguna participación. Si hiciéramos las cosas bien, entonces en medio del conflicto aún seríamos respetados y nada nos sucedería.

A pesar de ser otra persona la que genera el conflicto, debemos identificar porqué estamos en esa situación. Puede suceder que estamos por pesar, por defender a alguien, porque le tenemos rabia a tal persona y quiero verlo caer, o porque me gusta tal otra y estoy esperando la oportunidad, o porque secretamente comparto esas cosas, o porque inconscientemente nos gusta el conflicto, etc. Hay alguna actitud que nos mantiene atados y debemos averiguar cuál es.

4. Ordenar las ideas.

Debemos empezar a reflexionar, no es ni siquiera necesario anotarlo, basta con que se recueste un rato a pensar porqué están sucediendo determinado conflicto. Tampoco es necesario que se ponga a solucionar toda su vida en una sentada, con que tan sólo reflexione acerca de lo que le está pasando, y siga los anteriores pasos, entonces tendrá una lluvia de ideas que lo acercarán a la razón del conflicto. Las preguntas son: ¿Por qué se está repitiendo esto en mi vida?, ¿Qué hice yo para que esto sucediera? ¿Qué me ata a esta situación que estoy viviendo?

Cada día se conocerá más, y cada día se acercará más a la raíz de determinados comportamientos. Con el tiempo usted será

más consciente de sus actos, y sabrá con exactitud a partir del conocimiento de sí mismo, que puede estarle provocando los conflictos.

Artículo extraído del Blog Descubre Subconsciente

Este me parece una muy buena práctica que nos permitirá conocernos más, ir al fondo de nuestros comportamientos, descubriéndonos y asombrándonos con nuestras malas prácticas aprendidas, que ahora han salido de nuestro inconsciente para ubicarse en nuestra consciencia presente. Mientras más conscientes seamos de nuestros actos, seremos más dueños de nuestras vidas, y seremos motores para enderezar caminos zigzagueantes, pulir caminos pedregosos, calmar aguas turbulentas, entibiar aguas heladas, refrescar aguas calientes, calmar vientos huracanados.

Ahora que ya hemos identificado nuestros patrones dañinos o negativos, ¿Qué podemos hacer para conseguir deshacernos de aquellos patrones adquiridos?

Podemos adquirir “competencia emocional”, que no es otra cosa que ser competentes emocionalmente, capacidad que se adquiere y que se aprende desarrollando nuestra inteligencia emocional. A continuación viene el módulo más extenso de este libro, que desarrolla este tan magnánimo concepto, que llevado a la práctica da magia a nuestras vidas.

5. La competencia emocional

La competencia emocional es una capacidad adquirida basada en la IE que consiste en una combinación entre la intuición y los conocimientos y habilidades necesarias para desempeñarse adecuadamente en diferentes escenarios.

¡PODEMOS APRENDER A DESARROLLAR NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL!

¡PODEMOS DESARROLLAR COMPETENCIAS EMOCIONALES!

5.1. Tipos de Competencias Emocionales.

Competencias Personales: Determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos.

Conciencia de sí mismo: Es la capacidad de permanecer atentos, de reconocer los indicadores y las sutiles señales internas que nos permiten saber lo que estamos sintiendo y de saber utilizarlas como guía que nos informa acerca del modo como estamos haciendo las cosas.

Las Personas que manejan adecuadamente esta competencia:

- Reconocen las propias emociones y efectos de éstas.
- Conocen las propias fortalezas y debilidades.
- Valoran y confían en sus capacidades.

Autorregulación: Es la capacidad de controlar nuestros estados, impulsos y recursos internos.

Las Personas que manejan adecuadamente esta competencia:

- Son capaces de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.
- Son fieles al criterio de sinceridad e integridad.
- Asumen la responsabilidad de su actuación personal.
- Son flexibles al afrontar los cambios. Están atentos a actuar cuando se presenta la ocasión.
- Se sienten cómodos y abiertos ante las nuevas ideas, enfoques e información.
- Se esfuerzan por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia (auto motivación).
- Se comprometen y son persistentes en la consecución de los objetivos de un grupo a pesar de los contratiempos.

Competencias Sociales: Determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

Empatía: Es la capacidad de reconocer los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

Las Personas que manejan adecuadamente esta competencia:

- Son capaces de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarse activamente por las cosas que les preocupan.
- Se anticipan, reconocen y satisfacen las necesidades de las personas.
- Aprovechan las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.
- Son capaces de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder en un grupo.

Habilidades sociales: Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás.

Las Personas que manejan adecuadamente esta competencia:

- Utilizan tácticas de persuasión eficaces.
- Emiten mensajes claros y convincentes.
- Son líderes capaces de inspirar y dirigir a grupos y personas.
- Consideran los cambios como oportunidades a aprovechar.
- Son capaces de negociar y resolver conflictos.
- Son capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

A continuación, se desarrolla brevemente cada una de estas competencias emocionales, partiremos por las competencias personales, seguidas por las sociales.

5.1.1. Las Competencias Personales

1) CONCIENCIA DE UNO MISMO

El trasfondo de nuestra vida emocional transcurre de un modo parejo al flujo de nuestros pensamientos. En el fondo de nuestra conciencia siempre existe algún estado de ánimo que, aunque, por lo general, no nos percatemos de los sutiles estados de ánimo que fluyen mientras llevamos a cabo nuestra rutina cotidiana. Pero el día a día hace que estemos mucho más preocupados por nuestro flujo de pensamientos, sumergiéndonos en la tarea que estamos llevando a cabo sin percibir los sentimientos que esto genera en nosotros. Para sensibilizarnos de este ruido subterráneo de estados de ánimo y emociones es necesario que hagamos una pausa mental, pausa que raramente nos permitimos. Nuestros sentimientos nos acompañan siempre, pero raramente nos damos cuenta de ellos, por el contrario, solamente nos percatamos cuando éstos se han desbordado.

Es como si nuestras emociones tuvieran su propia agenda, pero nuestras agitadas vidas no les dejaran espacio ni tiempo libre y, en consecuencia, se vieran obligadas a llevar una existencia subterránea. Toda esa presión mental termina sofocando esa voz interna que constituye la más segura brújula para navegar adecuadamente por el océano de la vida. La conciencia de uno mismo constituye una especie de barómetro interno que nos dice si la actividad que estamos llevando a cabo, o la que vamos a emprender, merece realmente la pena. Los sentimientos nos proporcionan una imagen global de toda situación. Y, en el caso de que existan discrepancias entre nuestros valores y nuestros sentimientos, el resultado será una profunda inquietud en forma de culpabilidad, vergüenza, dudas, inquietud, remordimientos o similares. Y todo ese ruido de fondo actúa a modo de niebla emocional que inspira sentimientos que pueden acabar sabotando todos nuestros esfuerzos.

A las personas incapaces de reconocer cuáles son sus propios sentimientos los podríamos denominar "analfabetos emocionales". En ciertas personas, esta sordera emocional constituye una especie de olvido de los mensajes que nos manda nuestro cuerpo en forma, por ejemplo, de jaqueca crónica, dolor lumbar o ataques de ansiedad.

Aquellas personas que son conscientes de sí mismos, conocen muy bien sus fortalezas y debilidades y permiten que las personas que los rodean les conozcan también, creando así un potencial para la confianza, el cariño, el compromiso, el crecimiento y la amistad. Lo anterior no es fácil, puesto que la sociedad más bien nos ha enseñado a ponernos generalmente en una posición defensiva en lugar de exponernos. Esta apertura dependerá de mi auto conocimiento y de mi auto aceptación. Con el propósito de sentirme libre para mostrarme, debo primero conocerme y aceptarme. Si desconozco mis reacciones, no las puedo comunicar. Si no acepto mis percepciones y sentimientos, trataré de ocultarlos. Cuando permito que me conozcan, empiezo a construir la confianza.

Sin embargo la auto exposición debe estar relacionada con la naturaleza de la relación y debe ser adecuada a la situación. Así, un riesgo de la auto exposición, es el mostrarse demasiado en forma muy precoz. Estas personas pueden asustar a las demás personas y sólo lograrán que éstas se alejen. Por lo tanto, la auto exposición es adecuada cuando:

- No es un acto aislado o al azar, sino parte de una relación.
- Es recíproca.
- Se refiere a lo que está ocurriendo en el momento y entre las personas presentes.
- Se genera una posibilidad real de fortalecer la relación.
- Toma en cuenta el efecto que tiene sobre las otras personas, ya que algunas expresiones pueden perturbar a los demás.
- Se presenta una crisis en una relación.
- Progresivamente se llega a niveles más profundos de la relación.

Pero la conciencia de uno mismo es una habilidad que puede ser cultivada. Existen muchas maneras en que nos podemos conocer en forma consciente. Aquí describiremos 4 buenas formas de mejorar este aspecto de la vida:

- **Auto percepción:** Implica observarnos con el objeto de comprender nuestros sentimientos y reacciones. Consiste en procurar reconocer nuestros sentimientos frente a situaciones cotidianas y cuáles son nuestras actitudes y comportamientos al respecto. Al principio no será nada fácil, pues nuestros sentimientos nacen de una manera espontánea. Sin embargo nuestro barómetro interno se encargará de decirnos si nuestro sentimiento es acorde o no con nuestros valores en la figura de remordimiento, dudas, vergüenza, etc. Si les ocurre esto, modifiquen su

forma de actuar o de responder a esa situación de manera que se sientan cómodos y gratos.

- **Describir sentimientos en palabras:** Debemos aprender a expresar en palabras nuestros sentimientos, percepciones, reacciones y experiencias, lo que nos lleva a una mayor claridad y organización de nuestras ideas y a nuevos significados de ellas.
- **Compararnos con otros:** Consiste en observar a otras personas con el objeto de evaluar las propias actitudes, emociones, atributos y habilidades.
- **Pedir retroalimentación de otras personas:** Podemos pedir información a otros acerca de cómo nos ven y cómo estamos reaccionando a nuestro comportamiento. Sin embargo, para que la retroalimentación sea útil y no se perciba como una amenaza, ésta debe cumplir con ciertos requisitos:
 - Centrarse en la conducta de las personas y no en su personalidad.
 - Centrarse en la descripción del comportamiento más que en un juicio de valor.
 - Centrarse en una situación específica más que en conductas abstractas.
 - Debe darse de acuerdo a las necesidades del que la recibe y no del que la da.
 - Centrarse en acciones que la otra persona pueda efectivamente cambiar.

Ninguna de estas herramientas para mejorar la conciencia de sí mismo provoca un resultado inmediato. Más bien es un proceso paulatino y metódico, el cual requiere ser perseverante y repetitivo. Ejercitándonos diariamente podremos llegar a conocer y a manejar, a nuestra conveniencia, nuestros estados internos.

- **Valoración y confianza de uno mismo**

El manejar la conciencia Emocional es la clave para conocernos verdaderamente, valorarnos adecuadamente y creer en nuestras capacidades, valores y objetivos.

- Nos dará una visión clara de nuestras capacidades y de los aspectos que debemos fortalecer.
- Nos ayudará a reflexionar y a aprender de la experiencia.
- Nos permitirá confiar plenamente en nuestras capacidades, sentimientos, valores, objetivos trazados.
- Nos hará emprendedores y decisores a pesar de la incertidumbre.
- Nos mantendrá serenos y de buen humor a pesar de las presiones.

Por lo tanto, el primer paso necesario para aumentar nuestra confianza en nosotros mismos y darnos una valoración adecuada, consiste en identificar una necesidad que debemos mejorar aunque esta conciencia pueda ser sumamente difícil de alcanzar y trabajar diariamente en esta tarea (CONCIENCIA EMOCIONAL). Los ejecutivos fracasados parecen mostrarse muy poco dispuestos a reconocer sus propios errores y menosprecian a las personas que intentan señalarlos. Su resistencia es un claro ejemplo, de que no pueden hacer nada por cambiar las cosas.

Una de las informaciones más difíciles de conseguir dentro del mundo empresarial es un "re aprendizaje" constructivo y sincero de lo que estamos haciendo, especialmente de nuestros errores. Pasamos mucho más tiempo criticando los errores de las personas que haciéndoselos ver abierta y sinceramente. Parece que existiera una especie de pacto fáustico, una confabulación que nos lleva a actuar como si todo estuviera bien, cuando en realidad no lo está. Siempre que alguien se comporta así en una situación determinada expresa los signos inequívocos de la existencia de un "punto ciego".

A continuación enumeramos algunos de los puntos ciegos más comunes y costosos, determinados a partir de un estudio realizado por Robert E. Kaplan:

- Ambición ciega: compite en lugar de cooperar, jactancioso.
- Objetivos poco realistas.
- Esfuerzo desmedido.
- Intromisión.
- Sed de poder.
- Necesidad insaciable de reconocimientos.
- Preocupación por las apariencias.
- Necesidad de parecer perfecto.

La función de estos puntos ciegos no es otra que la de impedir que la gente llegue a conocerse a sí mismos, puesto que tal cosa les obligaría a admitir algo, sus propios errores, que no están dispuestos a reconocer. Todos estos puntos ciegos son hábitos o patrones aprendidos (patrones que modelan nuestras vidas) y, en consecuencia, si tenemos alguna carencia en uno o en otro sentido, siempre podemos aprender a hacer mejor las cosas. Tenemos la capacidad de aprender de nuestros errores, de revertir situaciones equivocadas, pero para eso debemos primero reconocer. Si no somos capaces de esto, seguiremos cegados (puntos ciegos) tratando de demostrar que todo está bien.

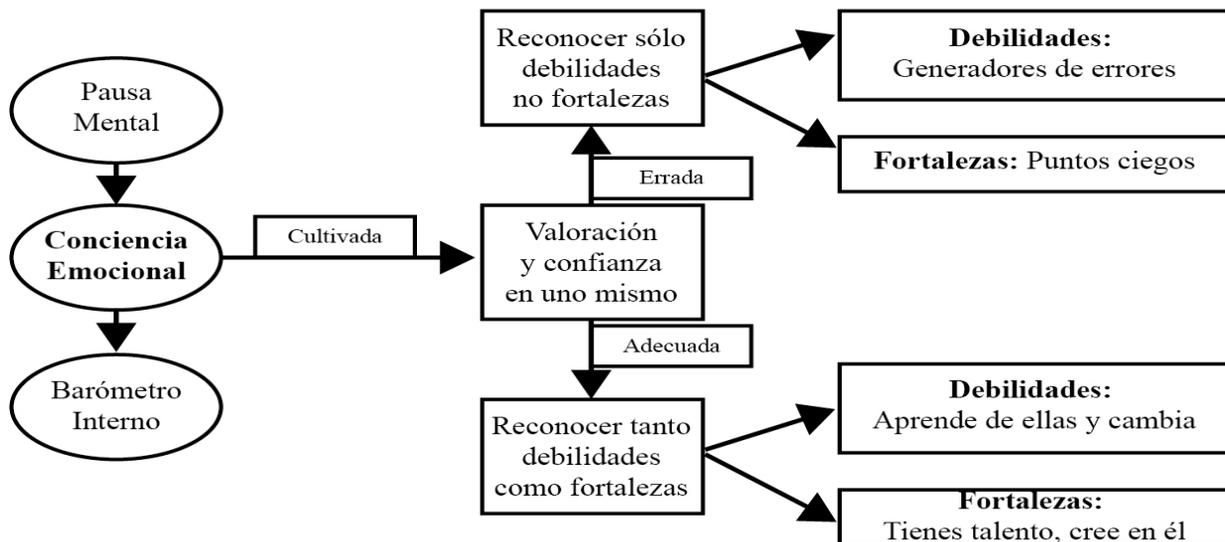
Esto no significa que debamos estar pensando todo el día en nuestros errores para remediarlos o que nos convirtamos en generadores de errores para tener algo que mejorar o algo de qué aprender. Eso sería un error más a remediar. La idea final es conocernos con nuestras fortalezas y debilidades. Hasta este momento sólo hemos comentado de conocer nuestras debilidades y ¿qué hay de nuestras fortalezas? Así como debemos tener conciencia de nuestras debilidades, también

debemos ser conscientes de nuestras fortalezas, que deben ser ¡MUCHAS!

Tú tienes talento, cree en él.

La confianza en uno mismo está muy ligada a lo que se denomina "auto eficacia", el juicio positivo de nuestra capacidad de actuar. Pero la auto eficacia no es lo mismo que nuestras capacidades reales, sino más bien lo que creemos que podemos llegar a hacer con ellas. Por sí sola nuestra capacidad no basta para garantizar el desempeño óptimo, sino que también debemos creer en ella para poder sacarle el máximo provecho.

Resumiendo:



2) AUTOREGULACIÓN O AUTOCONTROL:

“Cuenta una bella historia japonesa que, en cierta ocasión, un Guerrero samurái desafió a un maestro Zen a explicar el concepto del cielo y del infierno. Mas el monje le respondió con desprecio:

- No pasas de ser un rústico... ¡No voy a desperdiciar mi tiempo con una persona de tú calaña!

Considerándose atacado en su propia honra, el samurái tuvo un ataque de furia y, sacando la espada de su vaina, dijo:

- Yo podría matarlo por su impertinencia.

- Eso -respondió el monje- es el infierno.

Espantado por reconocer como verdadero lo que el maestro decía acerca del cólera que lo dominaba, el samurái se calmó, envainando su espada y en un acto de mesura agradeció al monje por su revelación.

- Eso -dice el monje- es el cielo.

La súbita conciencia del samurái sobre su estado de agitación ilustra la crucial diferencia entre alguien que se siente preso de un sentimiento y toma conciencia de que está siendo arrebatado por él. La recomendación de Sócrates - "Conócete a ti mismo"- es la piedra angular de la inteligencia emocional: la conciencia de nuestros sentimientos en el momento exacto en que ellos ocurren”.

*Texto extraído del libro "inteligencia emocional",
de Daniel Telamón (Editora Objetiva).*

El auto dominio es el ser capaces de soportar las tormentas emocionales a las que nos somete la vida, en lugar de ser “esclavos de la pasión” (preocupación extrema, fobias, ansiedad, furia, etc.).

El objetivo es lograr el equilibrio y no la supresión emocional. Cada sentimiento tiene su valor y su significado. Una vida sin pasión sería un aburrido parámetro de neutralidad, aislado y separado de la riqueza de la vida. En realidad, lo que se quiere es la emoción adecuada, el sentir de manera proporcionada a las circunstancias. Cuando las emociones son demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia. Cuando están fuera de control y son demasiado extremas y persistentes, se vuelven patológicas, como la depresión inmovilizante, la ansiedad extrema, la furia ardiente, etc.

Ejemplos de emoción extrema o “esclavos de la pasión”:

Ejemplo:

Durante su época de estudiante Universitaria Sandra y su esposo viajaban todos los fines de semana con su hija de 3 años desde Valdivia a Osorno. Uno de esos fines de semana, emprendieron viaje a Osorno sin contratiempos. Sandra iba de copiloto, con su hija en brazos y su marido iba de conductor del vehículo. La pequeña se quedó dormida y Sandra comenzó a dormitar, cuando en una curva cerrada, se encontraron de frente, y por la misma pista con un auto que venía adelantando a un camión en plena curva. Sandra despertó automáticamente cuando sintió la brusca frenada de su marido. Y ahí estaban, mirándose despavoridos, sabiendo que si se desviaban a un lado impactarían con el camión y si se desviaban a la berma corrían el riesgo de que el conductor que venía adelantando tomara la misma decisión y se estrellaran de frente. Decisión de segundos, vital y con la adrenalina al 100%. Su marido decidió irse a la berma, pues tenía más posibilidades que desviándose hacia el lado del camión. Certera decisión, pues el otro conductor no se movió de la pista. Todos podríamos decir, ¡UF! Ya pasó el peligro, y eso fue lo que Sandra pensó. Sin embargo, otro gallo cantó. Cuando miró hacia el lado, su marido tenía los ojos desorbitados de la impresión, su agitación era extrema y presentaba una furia desmedida hacia el conductor del auto que adelantó indebidamente. Entonces empezó su calvario, pues éste vira bruscamente el vehículo y regresa a buscar al conductor del auto que adelantó indebidamente. La velocidad del auto sube y sube sin medir consecuencias, el objetivo era alcanzar al trastornado que casi los mató. Una vez que lo alcanzó, adelantó el vehículo y se le atravesó en frente, por lo que ambos vehículos se detuvieron. Se bajó rápidamente del auto y comenzó a pegarle desmesuradamente al conductor del vehículo por la ventanilla. Combos iban y venían, y Sandra con su hija en el auto mirando semejante espectáculo. La niña llorando y Sandra al borde de las lágrimas, controlándose para no asustar más a la niña. Hasta que por fin terminaron de golpearse, su

marido regresó “triumfante” y el conductor del otro vehículo salió de ahí tan rápido como pudo.

Otros ejemplos comunes:

- El estudiante que se queda paralizado mentalmente frente a un examen.
- Padres que le gritan o golpean a sus hijos.
- Cuando el temor te paraliza. Temor a las alturas, a las arañas, etc.

Ejemplo televisivo:

- Armonyl: Al empleado de una empresa se le cae el sistema computacional y destroza el computador.

*“La ira nunca carece de motivo,
pero pocas veces se trata de un buen motivo”*

Benjamín Franklin

Pensar repetidamente en lo que nos perturbó es la clave para fomentar la ira. Cuanto más tiempo utilicemos en recordar esto, más “buenas razones” o auto justificaciones podemos inventar para enfurecernos. Por lo tanto, busquemos despejar nuestra mente de situaciones conflictivas o elaboremos aquellas situaciones con pensamientos positivos. Si dejamos llevarnos por nuestra furia, lo más probable es que el resultado sea agravar aún más la situación inicial. Si volvemos al primer ejemplo, el conductor del otro auto podría haber sacado algún fierro, palo, un cuchillo, incluso un arma de fuego y haberle impactado con eso al esposo de Sandra y dejarlo inconsciente, o matarlo, quedando Sandra y su hija en total indefensión, frente a un hombre, ahora enfurecido. Pasamos de una situación estable (luego de pasado el susto) a una situación de riesgo. Es más, podemos decir ¿qué ganó el esposo con virar el auto e ir a golpear al otro conductor? Nada, sólo descargar su furia, y un muy seguro dolor de cabeza o taquicardia.

Existe una publicidad de Nerviol que refleja, el poder de elaborar internamente los conflictos desde una perspectiva positiva y más optimista.

Ejemplo televisivo:

Nerviol, calmante natural: Dos autos chocan repentinamente en un cruce de la ciudad. Se bajan ambos conductores, bromean y comentan sobre lo sucedido, y luego conversan sobre sus familias.

Puede parecer un ejemplo un poco exagerado, pero ¿creen ustedes que estos 2 hombres habrán llegado a juicio por este percance, con las demorasas citaciones y la burocracia que ello conlleva? NO, ciertamente llegaron a un acuerdo justo.

Pero ¿cómo lograr el ansiado auto control o auto dominio?

NO PERMITAS QUE LA EMOCION SE DISPARE: La ira y en general todas las emociones tienen distintos niveles de intensidad. Podrás atenuar o disminuir el sentimiento de ira en niveles moderados de ésta. En los niveles elevados, se produce la “incapacidad cognitiva”, la gente ya no puede pensar correctamente.

SERENATE, REFLEXIONA Y DISTRAETE:

No te enfraques en una discusión llena de ira y rencores que a nada bueno conllevan (por el contrario suscitan efectos negativos). Retírate cortésmente y haz algo que te agrada y te relaje:

- Da un paseo y respira profundamente (esto te ayuda a pensar mejor)
- Anda al cine
- Anda de shopping
- Lee un libro
- Escucha música
- Baila

- Practica Yoga
- Practica ejercicios de relajación

Después de esto verás las cosas desde una perspectiva más tranquila, podrás pensar mejor en qué hacer, de modo de no dañar a los que quieres y no dañarte a ti mismo.

Una vez que hemos logrado conocer nuestras emociones y efectos, debilidades y fortalezas, otorgándoles una valoración adecuada (Conciencia de uno mismo), podremos recién ser capaces de manejar adecuadamente nuestras emociones o impulsos (auto regulación o auto control). Parece lógico, pues difícilmente podemos controlar algo que no conocemos. El auto controlar nuestras emociones nos entrega una cualidad esencial para crecer personal y laboralmente, que es la **SEGURIDAD**.

Esa **SEGURIDAD** hace que:

- No temas a tomar decisiones, ni a asumir responsabilidades importantes, pues las tomas consciente y controladamente.
- No temas a afrontar cambios, pues las ves como una oportunidad.
- No temas a la competencia, pues aceptas otras ideas y enfoques para aprender de ellas.
- No temas a decir lo que piensas, pues eres sincero en lo que dices.

La **SEGURIDAD** de uno mismo se vuelve algo inconsciente para nosotros, sin embargo es una cualidad que es percibida conscientemente por la gente que nos rodea, ya sea de nuestro núcleo familiar, de amistades o laboral. Ellos perciben esa seguridad en ti, y lo manifiestan en la forma de:

- Respeto
- Confianza
- Admiración

Vamos a detenernos un poco en tres aspectos que intervienen negativamente en nuestro desempeño, si no somos capaces de controlarlos adecuadamente. LA RESISTENCIA AL CAMBIO, LA PREOCUPACION Y LA TRISTEZA. Hoy en día uno de los problemas más difíciles de resolver en el ámbito empresarial es la resistencia al cambio. Pero OJO, que no es sólo un problema de índole empresarial, sino también de índole personal, puesto que para que se tenga resistencia al cambio en el trabajo, es porque se está siguiendo un PATRON DE VIDA DE RESISTENCIA AL CAMBIO, el cual se aplica indistintamente en el ámbito personal o laboral. Este patrón está en el subconsciente de cada uno de nosotros, pues fuimos educados en una sociedad en permanente búsqueda de estabilidad y con una visión de puertas cerradas, es decir muy arraigada a sus creencias y poco abierta a otras posibilidades. Poco a poco esto ha ido cambiando y hoy en día todos podemos decir que la vida es puro dinamismo y un permanente cambio. Resulta fácil decirlo, pero:

¿Estamos realmente preparados para aceptar y promover los cambios? Sobre todo ¿si “sentimos” que estos nos afectan negativamente?

Por otro lado, la PREOCUPACION es una interferencia en la mente racional, que puede conducir a actitudes y resultados no deseados. No confundan el controlar la preocupación con ser un irresponsable. Hay situaciones en las cuales es normal sentirse preocupado o nervioso. No hay que sentirse mal por eso. Sin embargo lo que debemos aprender es a controlar esta emoción, tranquilizándonos y relajándonos. También parece fácil decirlo, pero no creas que esto sea tan difícil. Cada quien encuentra una manera de relajarse.

Por último, la TRISTEZA es uno de los estados de ánimo más conscientemente repudiados por las personas. A nadie le gusta estar triste. Sin embargo, pocos son los valientes que se atreven a enfrentar a este sentimiento, más bien se auto compadecen de su estado, y si no hay un freno a esto, se llega a las tan comunes

hoy en día DEPRESIONES. La tristeza es un sentimiento que limita enormemente al ser humano, pues lo sume en un estado de “no hacer” o de “hacer pero obligado”. El individuo sumido en la tristeza desea no levantarse de la cama en todo el día, desea estar sólo sin que nadie le hable.

Imagínense perder un hermoso día, ni siquiera puedo decir de no hacer nada, pues hacer nada, a veces, es muy provechoso, sino que ocupaste tu valioso día en *LASTIMARTE*.

1. Resistencia al Cambio

Ya dijimos que la resistencia al cambio se debe principalmente a patrones o hábitos aprendidos, a los cuales nos aferramos pues nos funcionan más o menos. Pero ¿por qué insistimos en lo mismo, si realmente no nos satisface del todo? La respuesta es el MIEDO.

El MIEDO altera la inteligencia, agranda los obstáculos y los riesgos, consiguiendo que el individuo se paralice y así siga utilizando su hábito de siempre.

El miedo:

- Reduce la creatividad, la innovación, la calidad, la productividad.
- Corta la comunicación.
- Reduce la capacidad de trabajar en equipo y minimiza la cooperación.
- Fomenta la auto desconfianza.
- Se origina desinterés por los objetivos.
- Modifica y falsea datos que se utilizan para tomar decisiones.

Resumiendo, en un ambiente de miedo se engendra mucho más fácilmente la mentira y la manipulación. En una situación de miedo uno busca urgentemente escapar del peligro, aunque tengas conciencia de que las acciones que se realicen sean absurdas o auto destructivas, EL MIEDO ES MAS FUERTE.

Habrán escuchado decir “estoy aburrido en este trabajo, lo que más quiero es irme e instalar mi propio negocio”, pero pasan los años y los años y esta persona sigue en la misma situación, siempre quejándose y soñando con su negocio. ¿Qué le pasó a este señor? EL MIEDO LO PARALIZÓ SIEMPRE. La estabilidad económica que le daba este trabajo era la permanente justificación para no enfrentarse al desafío que siempre había querido realizar.

¿Qué pasaría si lo despidieran de su trabajo?

Se vería forzosamente en una situación de cambio. Él no la buscó sino que se le presentó brusca y repentinamente. Es probable que recién en ese momento este señor se atreva a realizar su sueño, pero no como una iniciativa propia sino como una necesidad imperante de sobrevivencia.

No esperes que los cambios se te impongan inexorablemente. Destierra el miedo y verás de lo que eres capaz. Es bueno imaginarse en una situación mejor, pues siempre existe una situación mejor. Esto ayuda a que provoquemos los cambios que necesitamos y hace que el cambio tenga más posibilidades de éxito. Es la profecía que se auto cumple. El miedo genera aquello que se teme. Cuanto más se teme al fracaso, más cerca nos encontramos de él. El mayor inhibidor del cambio se localiza en uno mismo. OJO, no significa que pensar en el éxito haga que lo obtengamos, pero nos sitúa en una actitud ventajosa, pues hemos recorrido la mitad del camino, ahora queda ejecutarlo.

¿Cómo eliminar el temor que produce el cambio?

No es fácil de lograr, pero es posible. Lo básico es cambiar la actitud hacia el cambio. Normalmente vemos al cambio como una amenaza a nuestra “supuesta tranquilidad”, la cual muchas veces ni siquiera nos gusta. El párrafo anterior dice, “es bueno imaginarse en una situación mejor, pues siempre hay una situación mejor”, en otras palabras podríamos decir, “mira el cambio como una oportunidad en lugar de verlo como una amenaza”:

- Si el cambio implica hacer algo que no te gusta, usa tu creatividad para encontrar la forma de hacerlo entretenido. Busca y encontrarás.
- Si el cambio implica tratar con gente poco agradable, hace florecer la empatía que hay en ti y verás que esas personas ya no serán tan desagradables.
- Si el cambio implica dejar de hacer lo que tan bien hacías, e implica aprender nuevos métodos y técnicas desconocidos para ti, entonces esfuérate en aprender. Aunque no lo parezca, puede que esa área sea la que finalmente te traiga las mayores satisfacciones.

¿Qué harías tú hoy si no tuvieras miedo? Enfréntalo, domínalo y ve tras el cambio. Hoy el mundo es cambio y si no te subes a tiempo, el cambio se encargará de decirte cual es el camino, pero puede ser demasiado tarde.

2. La Preocupación

Ya habíamos abordado la preocupación extrema cuando vimos el tema del AUTODOMINIO y LOS ESCLAVOS DE LA PASION. Sin embargo creo necesario retomemos esta emoción pues es una de las más comunes y más recurrentes. Podemos pasar varios días sin que lleguemos a sentir ira, pero la preocupación es una emoción que suele aparecer diariamente y puede sentirse varias veces en el día.

Vamos a diferenciar 2 tipos de preocupaciones:

- **La Preocupación crónica:** Un individuo con este tipo de conducta generará un melodrama cuando se enfrente a cualquier situación de conflicto, por más mínima que ésta sea.

Ejemplo: ¡Oh, no! El amortiguador hace un ruido extraño. ¿Y si tengo que llevarlo al taller? No puedo permitirme ese gasto. Tendré que sacar dinero ahorrado para la Universidad de Andrés, ¿Y si no puedo pagarle las clases particulares? Esa baja

en sus notas últimamente. ¿Y si le ponen notas más bajas y no puede entrar a la Universidad?

- **La preocupación extrema:** Un individuo con esta conducta se paraliza o simplemente no reacciona frente una situación de conflicto. Sus pensamientos se concentran exclusivamente en la situación de conflicto, agudizándolo y dejando pocas posibilidades al despeje de la mente.

Ejemplo: Frente a una prueba muy importante, Francisca no puede controlar su preocupación y comienza a leer las preguntas de la prueba. Sin embargo su mente está concentrada en la posibilidad de reprobado el examen con consecuencias fatales y no puede despejar su mente de este agobiante y tortuoso pensamiento. Lo más probable es que el resultado sea aquel que tanto pensó y temió.

No confundir, las preocupaciones no son en sí negativas. Por el contrario éstas son necesarias en la medida de que te ayudan a enfrentarte a las posibles amenazas y a los peligros que pueden interponerse en tu camino. La tarea de preocuparse, cuando tiene éxito, consiste en ensayar cuáles son esos peligros, y reflexionar en las formas de enfrentarse a ellos. Sin embargo nuestra mente tiende a magnificar las cosas y consecuentemente los pensamientos y sentimientos se disparan, bloqueando tu capacidad de razonar. Resultado: Conseguiste lo que tanto temiste.

La preocupación tiene una estrecha relación con el miedo y con la confianza en uno mismo. El no tener confianza en tus habilidades, te generará miedo. Miedo que te paralizará en un momento de preocupación extrema o que hará que inventes una tragedia tras otra.

“Se atrae lo que se teme”

Más de alguien debe haber escuchado esto: “Espero no enfermarme porque esta fiesta no me lo quiero perder”. Al final, resultó que te enfermaste y te perdiste la fiesta.

Frecuentemente decimos o pensamos “no quiero que pase tal cosa” “ojalá que no pase tal cosa”, en lugar de decir o pensar lo que SI queremos que ocurra. Vivimos hablando en negativo, quejándonos de lo que no tenemos y hablando de lo que queremos evitar.

Estrategias para enfrentarte a la preocupación:

- Enfoca tu atención en lo que deseas: Yo quiero..., yo puedo..., ojalá que se recupere..., en lugar de yo no quiero..., yo no puedo...., ojalá que no empeore...
- Relájate: Encuentra tu propia forma de relajarte, como las que mencionamos en el auto control.
- Adopta una postura crítica y objetiva con respecto a las suposiciones que emanan de la preocupación original: ¿Cuál es la probabilidad de que lo temido realmente ocurra? Aterrícen la situación, sopésenla, reflexionen y verán que la posibilidad es realmente remota y de una situación remota nos estamos agobiando. Te reirás de lo ridículo que puede llegar a ser.

3. La Tristeza

Por último nos detendremos brevemente en la frecuente y poco popular Tristeza o Melancolía. Primero partiremos describiendo algunas de las manifestaciones de la DEPRESION en un individuo, enfermedad a la que fácilmente podemos llegar si no somos capaces de manejar la tristeza para nuestro beneficio.

Manifestaciones comunes de la DEPRESION:

- Odio por uno mismo.
- Sensación de temor.
- Sofocante ansiedad.
- Imposibilidad de concentración mental.
- Problemas de memoria.

- Insomnio.
- Pérdida del placer.
- Inapetencia.

Podríamos seguir enunciando manifestaciones de esta enfermedad, pero no soy psiquiatra y el punto aquí no es estudiar esta enfermedad, sino comprender los terribles efectos que ésta conlleva. Por lo tanto, debemos ser capaces de frenar estos sentimientos de tristeza a su debido tiempo. No se trata de transformarse en unos INSENSIBLES, sino que controlar y reorientar nuestros sentimientos de tristeza (controlar no eliminar), de manera que estos no afecten negativamente a nuestra mente y cuerpo, incluso podemos lograr afectarlos positivamente.

A continuación conoceremos algunas de las posibles tácticas para enfrentar a la tristeza o estados de ánimos negativos:

- **Ejercicio Aeróbico:** Contrarrestará la tristeza, pues la tristeza es un estado de excitación escasa y el ejercicio aeróbico lleva al organismo a una excitación elevada. Pero OJO que esto es efectivo sólo para aquellas personas que no se ejercitan regularmente. En las personas que habitualmente hacen ejercicios se produce un efecto contrario con respecto al estado de ánimo, de hecho, comienzan a sentirse mal los días que no ejercitan (Diane Tice: Investigación sobre la eficacia con que la gente se libera del mal humor).
- **Date un Gusto:** Realiza algo que te produzca placer, como darte un baño caliente, come algo que te gusta mucho, cómprate esos pantalones que te encantan, anda a la peluquería. Haz eso que te encantaría hacer pero por una u otra razón nunca lo has hecho o no lo haces casi nunca.
- **Consigue un pequeño triunfo:** Emprende alguna tarea postergada durante mucho tiempo, no porque sea difícil, sino porque habían otras cosas “más importantes” que

hacer antes que eso, lo que con el tiempo se va convirtiendo sólo en una excusa. Ejemplo: Limpiar el auto, embolsar la ropa que ya queda chica e ir a dejarla a una institución de beneficencia.

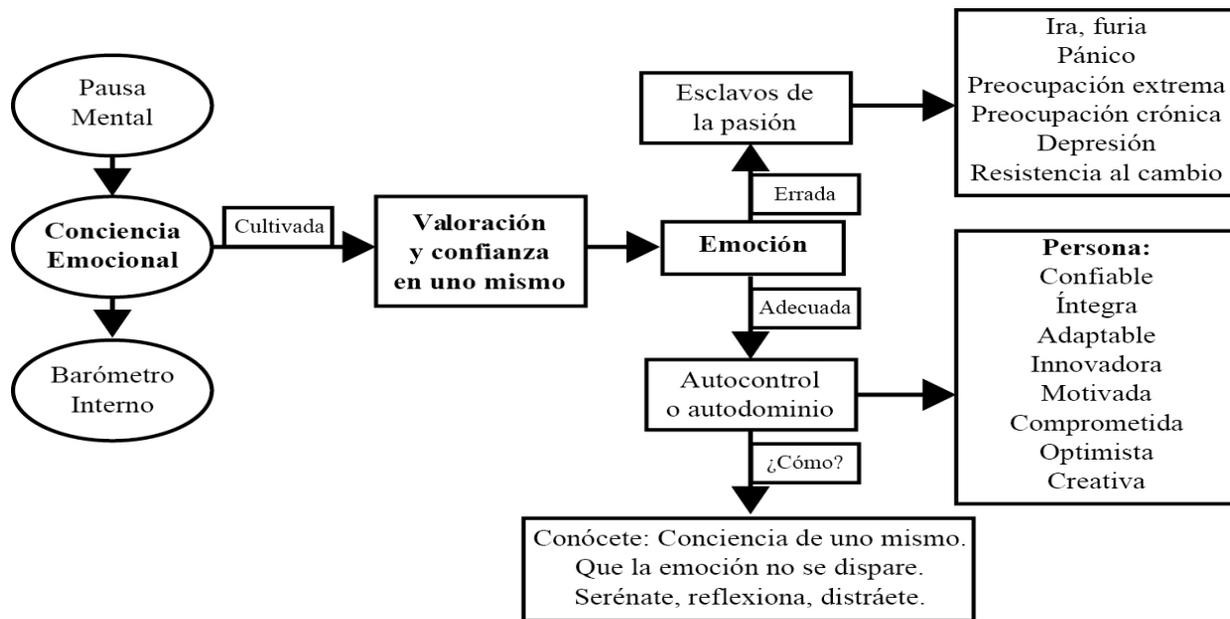
- **Mejora tu propia imagen:** Vístete con la ropa que más te gusta, maquíllate con dedicación, no como lo haces todos los días.
- **Ve las cosas de una manera diferente, Recapacita:** Ahora sólo piensas en lo desgraciado que eres, lo que hará que tu tristeza se agudice. Si retrocedes en el tiempo y recapacitas sobre lo que motivó tu tristeza, si vas para adelante y te preguntas qué lograrás con esa autocompasión, y más aún si consideras que tu problema es una pequeñez al lado de los problemas que enfrentan otras personas, probablemente lograrás reducir tu angustia y pensarás más positivamente respecto a lo que motivó tu tristeza.
- **Ayuda a otras personas con problemas:** Ayudar a personas con problemas, generalmente peores que los nuestros, nos hace sentir útiles y nos ayuda a minimizar nuestros propios problemas.
- **Alivia tu tristeza en una fuerza suprema:** Verás que la FE mueve montañas. Dios todo lo puede y tú también, pues él te hizo a su imagen y semejanza. Tu Fe es tu llave maestra al alivio de tu tristeza y de cualquier cosa que no te guste en tu vida.

Para terminar con la sección de autorregulación de las emociones, es importante mencionar que todas las técnicas mencionadas para regular la ira, la preocupación, la aversión al cambio y la tristeza serán efectivas siempre y cuando éstas estén acompañadas de una actitud positiva. A esto se le llama Técnica de la Visualización (Capacidad de auto motivarse) que no es más que la interpretación de imágenes y pensamientos para provocar reacciones físicas.

La visualización suele estar emparentada con lo que algunas personas denominan "los sueños del día", un proceso por el cual los pensamientos divagan de la monótona y aburrida rutina diaria hacia un mundo más hermoso, donde los deseos se hacen realidad. Y es en este estado donde se forja un pensamiento positivo y alentador, en definitiva una personalidad optimista que se permite el lujo de disfrutar el presente y apostar al futuro, rescatando todo lo bueno y malo del pasado para transformarlo en una sabia e inteligente experiencia de vida. Visualizar un sentimiento, una idea, un proyecto, es mucho más que soñar con una felicidad futura, es predisponerse para que aquello que deseamos, desde lo más profundo, pueda alcanzarse de la mejor manera. En definitiva, visualizar es ser positivo, es mejorar nuestra calidad de vida.

La visualización se vale del poder de la imaginación y la creatividad, un aspecto mental demasiado olvidado por el ritmo y las exigencias de la vida actual. Y aunque parezca increíble, la capacidad de imaginar es más importante que el conocimiento, ya que nos permite acceder a éste, poniendo en juego todos nuestros sentidos. La visualización, los sueños diurnos, la imaginación, todo significa lo mismo: se invierte la fuerza de las imágenes interiores en la salud, en la autoestima y en la satisfacción. Todos los seres son capaces de generar hermosas imágenes en su interior.

Resumiendo:



5.1.2. Las Competencias Sociales.

1. EMPATIA

Podríamos decir que la empatía es la habilidad de saber lo que el otro está sintiendo. La empatía, así como el auto control, también se basa en la Conciencia de uno mismo. Cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos.

CONOCETE, EXPLORATE, VALORATE, QUIERETE y la empatía florecerá.

Esta competencia social es hoy en día trascendental en todos los ámbitos de la vida:

- En los negocios es fundamental intuir que es lo que quiere nuestro cliente, si no queremos perderlo.
- En la vida familiar es fundamental para mantener una relación armoniosa con nuestra pareja e hijos.
- En el trabajo es fundamental para mantener una buena relación con nuestros colegas.
- En la política es fundamental para mantener y aumentar el apoyo de los votantes.

Las emociones de la gente pocas veces se expresan en palabras, sino más bien se manifiestan a través de otras señales. De hecho la clave para intuir los sentimientos de otro está en la habilidad para interpretar los canales no verbales:

- El tono de voz
- La expresión facial
- El movimiento de las manos
- La postura
- etc.

Es importante aquí hacer una distinción entre la empatía y la simpatía. La simpatía es un proceso que nos permite sentir los mismos estados emocionales que sienten los demás, los comprendamos o no.

Sin embargo, la simpatía es un proceso puramente emocional, que tiene con la empatía la misma relación que puede tener un cuadro pre hecho con la obra de un artista. En el primero, podemos llenar los espacios correctos con los colores adecuados o las emociones adecuadas, y obtener una copia aceptable del original, sin necesidad de entender claramente qué significa el cuadro. La empatía es algo diferente: involucra nuestras propias emociones, y por eso entendemos cabalmente los sentimientos de los demás, porque los sentimos en nuestros corazones además de comprenderlos con nuestras mentes. Pero además, y fundamentalmente, la empatía incluye la comprensión de las perspectivas, pensamientos, deseos y creencias ajenos.

La simpatía es un pobre sustituto de la empatía, si bien en algunos casos, en los cuales las personas no pueden sentir empatía respecto de algunas emociones, la simpatía es mejor que nada. Sin embargo, para avanzar al siguiente estado de la conciencia emocional, se requiere verdadera empatía.

Ser una persona altamente empática puede tener sus desventajas. Una persona empática es muy consciente de todo un complejo universo de información emocional, a veces dolorosa e

intolerable, que otros no perciben. Aquí cobra importancia el concepto estudiado de auto regulación. Esto, puesto que si somos capaces de regular adecuadamente nuestra empatía, de manera de no dejarnos abatir por las poderosas emociones de otros, entonces nuestra empatía será siempre una ventaja en lugar de perjudicial.

Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto los hace mejores en profesiones tales como la enseñanza, las ventas y la administración.

Saber escuchar

Una característica importante de la persona empática es su capacidad de escucha, manteniendo el interés permanente por lo que le relata el interlocutor. Esta sola actitud favorece las comunicaciones, la expresión de las emociones y fortalece la confianza entre las personas. Debemos reconocer que muchas veces hacemos como que escuchamos pero en realidad tenemos la cabeza en otra parte. Asentimos con la cabeza en señal de que estamos entendiendo, cuando en realidad lo único que queremos es que nuestro interlocutor deje de hablar. El resultado es que el locutor se da cuenta del desinterés del receptor y como consecuencia la comunicación se enfría y se termina rápidamente. Este tipo de comunicación es muy habitual hoy en día, debido principalmente a las presiones cotidianas a las cuales nos vemos expuesto. Sin embargo, no resulta grato cuando somos nosotros los que no somos escuchados, más bien ignorados en nuestros sentimientos más preciados. Es este el punto de quiebre que necesitamos todos para revertir este tipo de situaciones, de manera de ponernos en el lugar del otro, como si fuéramos nosotros mismos los que estuviéramos del otro lado de la conversación.

¡ESCUCHA ACTIVA E INTERESADAMENTE Y VERÁS COMO LA COMUNICACIÓN SE ENRIQUECE!

Identifiquemos la Empatía en acciones del diario vivir:

- Te sientes engañado por una empresa que te vendió un servicio, con el cual has tenido puros problemas. Acudes a las oficinas comerciales ya muy molesto, por lo que enfrentas a un ejecutivo (a) en forma agresiva, exigiendo soluciones rápidas. El ejecutivo (a) te escucha atentamente, mirándote a los ojos, con una mirada amable y comprensiva. Una vez que terminas de hablar, él toma la palabra, de una forma muy calmada, gentil, respetuosa y convincente, termina de hablar y te da la palabra. Bajo ese nuevo escenario es muy poco probable que tú vuelvas a agredirlo verbalmente, sino más bien te calmarás y replantearás el problema bajo una perspectiva más optimista.
- Un vendedor exitoso es aquel que conoce muy bien sus productos, sin embargo la característica más importante es que sea intuitivo y flexible, según logre captar las necesidades específicas de cada cliente. Él puede partir ofreciéndole un producto X a su cliente, sin embargo en el transcurso de la venta, el ejecutivo se puede dar cuenta de que ese producto no es para ese cliente, dadas las características y necesidades de éste. Bajo estas circunstancias, el vendedor puede cambiar y ofrecerle otro producto más acorde a sus necesidades, logrando entusiasmarlo.

2. HABILIDADES SOCIALES

“El Trabajo del maestro no consiste tanto en enseñar todo lo relacionado a la materia en cuestión, como en producir en el alumno amor y estima por el conocimiento”

John Locke (1632-1704)

Corresponde a las habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo. Esto requiere, crear un ambiente agradable para la conversación, saber convencer y motivar a otros, moderar los conflictos, contemplar los

problemas desde distintas perspectivas, reconocer los sistemas de relación e interacción de los grupos.

En su mayor medida, tanto el trabajo como el aprendizaje son sociales. Las organizaciones y empresas son redes de participación. Para lograr un desempeño efectivo en los trabajadores del conocimiento (de cualquier trabajador, en realidad), la clave está en inyectar entusiasmo y compromiso, dos cualidades que las organizaciones pueden crear, pero no imponer.

En un estudio que se publicó en un número de 1993 de la revista HARVARD BUSINESS REVIEW, Robert Kelley y Janet Caplan estudiaron una división de los Laboratorios Bell que se ocupa de diseñar y crear conmutadores telefónicos electrónicos. Esta división está compuesta por equipos de 5 a 150 miembros. Su trabajo es muy duro y difícil y obtienen unos resultados bastante apreciables. Kelley y Caplan pidieron a aquellos científicos e ingenieros tan trabajadores que designen un grupo de entre el 10% y el 15% de sus compañeros que se destacaban entre ellos.

Cuando se comparó a aquellas superestrellas del trabajo con sus compañeros menos brillantes, se descubrió que se diferenciaban muy poco de los demás y que habían obtenido resultados muy semejantes en los tests de inteligencia y de personalidad, como también eran semejantes sus resultados académicos. Kelley y Caplan se quedaron confusos. Estaban decididos a encontrar en qué radicaba la diferencia, de modo que entrevistaron a sus sujetos con mayor profundidad.

Lo que descubrieron fue sorprendente. Lo que establecía la diferencia entre las estrellas y los demás era su capacidad para establecer una compenetración con las personas claves dentro del organigrama general de la división, con las personas que conocían las soluciones técnicas y que se las ofrecían con facilidad y con rapidez gracias a la compenetración que habían forjado con ellas en el tiempo (o sea, la destreza para relacionarse). La estrella podía volver a su grupo con la solución

necesaria, evitando retrasos posteriores en el camino del grupo hacia su objetivo. La “inteligencia social”, como la llamó el psicólogo pionero E. L. Thorndike, era lo que establecía la diferencia, y no el C. I., ni ninguna otra cualidad de la personalidad.

En el mismo número de la HARVARD BUSINESS REVIEW en que se publicó el estudio de Kelley y Caplan, David Krackhardt y Jeffrey Hanson describen tres redes informales que operan entre bastidores en la mayoría de las compañías:

- las redes de comunicación de carácter social,
- las redes de conocimientos para el asesoramiento técnico, y
- las redes de confianza, cuyos miembros pueden poner en común algunos de sus sentimientos más privados y menos aceptables socialmente.

Las Superestrellas de Kelley y Caplan eran populares dentro de las redes informales, además de serlo en las redes formales más visibles. Dentro de su Inteligencia Emocional figuraban estas 6 destrezas, de las cuales 5 son competencias sociales:

- La capacidad de ver las cosas desde el punto de vista de los demás. (Empatía)
- La capacidad de convencer a los demás. (Habilidad Social)
- La capacidad de establecer consenso en el desorden aparente. (Habilidad Social)
- El don de evitar los conflictos. (Habilidad Social)
- La capacidad de coordinar los trabajos de los demás, cuya consecuencia es un trabajo de equipo efectivo. (Habilidad Social)
- El deseo de llegar más allá de las obligaciones de su puesto de trabajo y la capacidad de estructurar su tiempo

para conseguir realizar las tareas adicionales que han asumido voluntariamente. (Autorregulación)

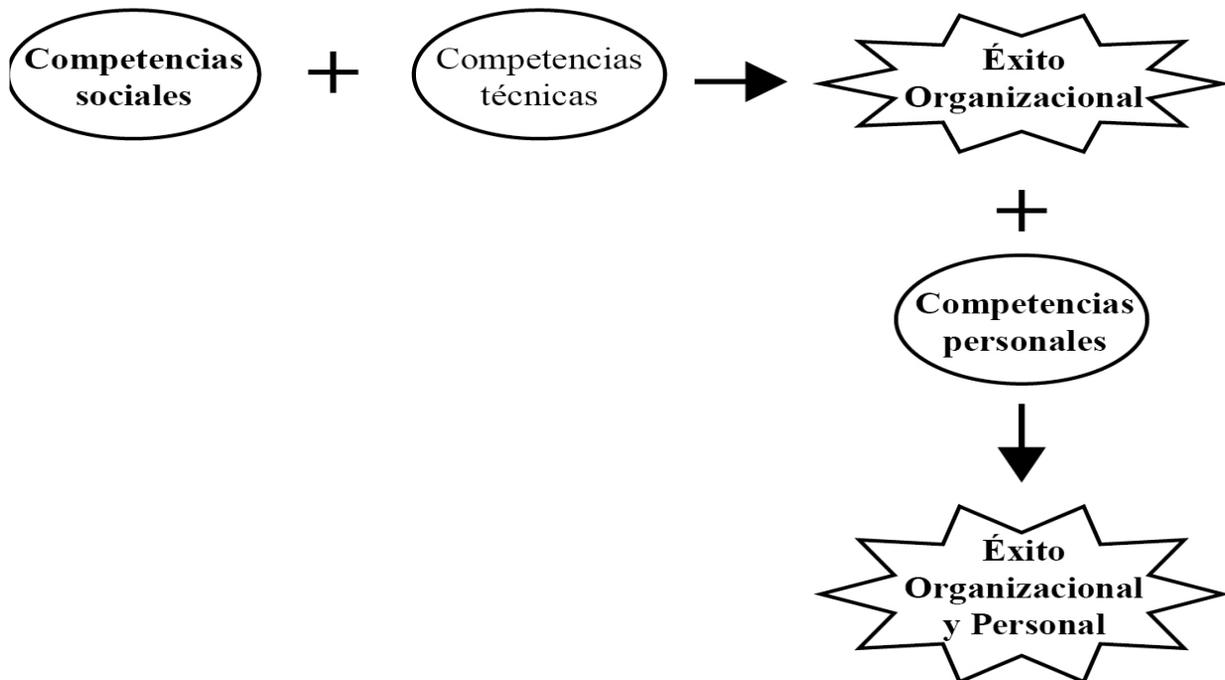
Ejemplos de Habilidad Social:

Aparte del ejemplo del estudio realizado por Kelley y Caplan, podemos ver otra actividad en la cual se hace necesario encontrar competencias sociales.

Un profesor que logra entusiasmar a sus estudiantes en el aprendizaje de sus materias, es porque éste se ha puesto en el lugar de sus estudiantes, buscando metodologías de estudio que vayan de acuerdo a sus intereses grupales, en lugar de implantarle una metodología establecida y poco flexible, haciéndolos partícipes del proceso educativo.

Un ejecutivo que logra motivar a su grupo de trabajo, es porque los involucra en el proceso, los escucha abiertamente, mantiene relaciones fluidas y armoniosas, en lugar de dar órdenes y pedir exigencias a punta de autoritarismo.

Resumiendo:



6. Aplicaciones prácticas de I.E. y reflexiones

6.1. En la Salud

Muchas investigaciones médicas muestran que nuestras predisposiciones emocionales afectan nuestra esperanza de vida, nuestra inmunidad al cáncer, nuestra respuesta a la cirugía y también nuestra resistencia al estrés. Tomemos como situación básica el modo en que consideramos nuestra salud. Algunas personas son mártires de la enfermedad y consideran que tienen un nivel de salud inferior al promedio. Otros creen que sus problemas de salud son leves y consideran que tienen buena salud. Esta diferencia de perspectiva por sí misma es suficiente para influir sobre nuestra futura esperanza de vida. Esto se demostró cuando más de 3500 ancianos de Manitoba, Canadá, participaron en un estudio que se prolongó a lo largo de siete años. Al comienzo del proyecto, a los participantes se les pidió que evaluaran su propio estado de salud. Para su edad, se les preguntó, ¿usted diría, en general, que su salud es excelente, buena, regular, deficiente o mala? Al mismo tiempo se realizó una evaluación objetiva de su salud sobre la base de historias clínicas hospitalarias e informes realizados por su médico de cabecera. Al finalizar el estudio después de siete años, se encontró que las autoevaluaciones iniciales eran una señal más precisa de quién viviría y quién habría muerto, que los pronósticos científicos de los médicos. Quienes consideraban que su salud era mala mostraron una tasa de mortalidad tres veces superior a la de quienes opinaban que su salud era excelente. Aun en los casos en que los médicos encontraron que los optimistas con respecto a su salud estaban en condiciones deficientes, tuvieron un índice de supervivencia superior al promedio.

Obviamente, lo que tenía importancia primordial no era lo que los médicos informaron sobre su salud, sino lo que ellos pensaban sobre su estado de salud en ese momento y sus expectativas futuras. En cuanto a la longevidad, el experimento de Manitoba reveló que es mejor ser un *enfermo optimista* que un *pesimista sano*. La actitud positiva con respecto a la salud, mostró esta investigación, es el determinante único más importante de la esperanza de vida -a excepción de la edad. (Dr. Donald Norfolk, 'Mens Sana', Mc Graw-Hill, 1991).

6.2. En la Educación

6.2.1. Ejemplo 1:

Un ejemplo de esta clase de abordaje, que es en esencia un curso invisible de aptitud emocional y social, es el de Child Development Project, creado por un equipo dirigido por el psicólogo Eric Schaps. El proyecto, nacido en Oakland, California, se desarrolla normalmente en un puñado de escuelas de toda la nación, la mayoría de ellas situadas en vecindarios que comparten muchos de los problemas del decadente núcleo de New Haven.

Este proyecto ofrece un paquete de medidas que se adaptan a cursos ya existentes. Así, por ejemplo, los alumnos de primer grado tienen un cuento, "Rana y Sapo son amigos", en el cual Rana, ansiosa por jugar con su amigo Sapo que está hibernando, le tiende una trampa para obligarlo a despertar antes de tiempo. El cuento es utilizado como plataforma para una discusión en clase acerca de la amistad, y desemboca en cómo se siente alguien a quien se le tiende una trampa. Una sucesión de aventuras pone sobre el tapete temas como la propia conciencia, el tomar conocimiento de las necesidades de un amigo, qué se siente cuando se burlan de uno, y el compartir los sentimientos con los amigos. Un conjunto de actividades programadas ofrece cuentos cada vez más sofisticados a medida que los niños avanzan hacia los grados intermedios, dando pie a los maestros para discutir temas tales como la empatía, la toma de distancia respecto de los problemas, y el hacerse cargo.

6.2.2. Ejemplo 2:

Otras de las maneras en que la educación emocional se introduce dentro de la vida escolar, es ayudando a los maestros a reflexionar acerca de cómo disciplinar a los alumnos con mala conducta. Lo que presupone el programa de Desarrollo Infantil es que esas situaciones son el momento oportuno para enseñar a los niños las habilidades que les faltan –control de los impulsos, explicación de sus sentimientos, resolución de conflictos-, y que existen formas más adecuadas de impartir disciplina que la coerción. Una profesora que ve a tres alumnos que se empujan para quedar primeros en la fila del comedor, puede sugerir que cada uno diga un número, y permitirle al ganador ponerse primero. La lección inmediata es que existen maneras imparciales y justas de arreglar estos pequeños desacuerdos, en tanto que la más profunda enseña que estas disputas se pueden negociar. Y desde el momento en que constituye una herramienta que los niños pueden volver a aplicar en otras disputas similares, tiene un mensaje más positivo que el omnipresente y autoritario ¡Basta!

6.2.3. Ejemplo 3:

En el mismo programa de New Haven, los niños de los grados inferiores reciben lecciones básicas de autoconocimiento, relaciones personales, y toma de decisiones. En primer grado, los niños se sientan en círculo y hacen girar el “cubo de sentimientos”, que tiene escritas palabras como triste o excitado en cada uno de sus lados. Por turno, describen un momento en el que han tenido ese sentimiento, un ejercicio que les otorga mayor seguridad para vincular sentimientos con palabras, y los ayuda a desarrollar la empatía cuando escuchan que otros tienen los mismos sentimientos que ellos.

6.2.4. Ejemplo 4:

Las clases de “Habilidades para la Vida” que estaban llevando a cabo los alumnos de quinto grado de la escuela Troup, consisten en interpretar expresiones faciales, están basadas, esencialmente, en la empatía. Para el control de los impulsos

hay un gran poster bien visible, con un semáforo, que tiene seis pasos:

Luz roja:

1. Detente, cálmate, y piense antes de actuar.

Luz amarilla:

2. Cuenta el problema, y di cómo te sientes.

3. Proponte un objetivo positivo.

4. Piensa en la cantidad de soluciones.

5. Piensa en las consecuencias posteriores.

Luz verde:

6. Adelante, y pon en práctica el mejor plan.

La noción del semáforo es regularmente puesta en práctica cuando un niño, por ejemplo, está a punto de estallar de furia, o a ofenderse por una insignificancia, o a romper en llanto cuando se siente burlado, y ofrece un conjunto concreto de pasos para lidiar con esos pesados problemas de manera más mesurada. Más allá del manejo de los sentimientos, señala un camino para una acción más efectiva. Y al transformarse en la manera habitual de manejar los impulsos ingobernables –pensar antes de actuar, puede llegar a ser una estrategia básica para enfrentar los riesgos de la adolescencia y los que existen más allá de ella.

6.3. En la Empresa

6.3.1. Ejemplo 1:

Compañías como Hewlett-Packard (HP) son prueba de que las empresas pueden mantener un alto nivel de conexión emocional a medida que están creciendo. La clave, según Lewis E. Platt, su presidente y director ejecutivo, es usar todas las formas posibles de mantener vivo el sentido de conexión.

En una entrevista dijo: Yo viajo mucho, cerca de dos terceras partes de mi tiempo, y paso mucho tiempo frente al personal de HP. Esto lo hago de una manera informal, por ejemplo andando

de un lugar a otro para hablar con la gente. Otras veces tenemos lo que aquí llamamos charlas de café. Estas son famosas en HP. Reunimos a todo el personal de una dependencia y durante media hora hablamos de lo que está ocurriendo en la compañía, qué es importante, qué nos espera, y luego contestamos preguntas. Yo por lo general agrego media hora o una hora más para mezclarme con la gente. Estos momentos son muy importantes. Las charlas de café de Platt están saturadas de franqueza, intuición y empatía y crean un sentido de conexión que se extiende por la compañía. Cada una es un diálogo basado en escuchar cuidadosamente a la gente y luego tratar de incorporar sus ideas en la continua innovación y operaciones de HP.

De cualquier manera que las veamos, las relaciones emocionales son la savia de cualquier negocio.

6.3.2 Ejemplo 2:

La fusión de Salomon Brothers y Smith Barney creó una de las firmas financieras más grandes del mundo.

A las pocas semanas del anuncio se realizaron una serie de reuniones en ambas firmas, para resolver cómo harían esos dos peso-pesados para convertirse en un solo gigante. Como suele suceder en esos casos, centenares de trabajadores perderían sus empleos, pues había muchas funciones repetidas en ambas compañías. Pero, ¿cómo se puede dar esa noticia sin empeorar una realidad ya preocupante?

Un jefe departamental lo hizo de la peor manera posible. Pronunció un discurso lúgubre, casi amenazante, en el que esencialmente dijo: “No sé qué voy a hacer, pero no esperen que sea amable con ustedes. Tengo que despedir a la mitad de la gente y no estoy muy seguro de cómo tomar esa decisión. Me gustaría que cada uno me dijera sus antecedentes y su preparación, a fin de comenzar”.

Su colega de la otra compañía lo hizo mucho mejor. Su mensaje fue animoso: “Creemos que esta nueva empresa será una

estimulante plataforma para nuestro trabajo, y tenemos la bendición de contar con personas talentosas en ambas organizaciones. Tomaremos las decisiones tan de prisa como se pueda, pero no sin asegurarnos de haber reunido información suficiente para ser justos. Los mantendremos informados acerca de la marcha de las cosas. Y para decidir tomaremos en cuenta los datos de desempeño objetivo, las aptitudes cualitativas y el trabajo en equipo.”

Los del segundo grupo, según dijo Mark Loehr, director gerente de Salomon Smith Barney, produjeron más, pues estaban entusiasmados por las posibilidades. Y sabían que, aún si terminaban despedidos, la decisión sería justa. Pero en el primer grupo todos carecían de motivación. Oyeron decir: “No se me ha tratado con justicia”, y eso provocó un ataque colectivo de amígdala. Estaban amargados, desmoralizados. La gente decía: “Ni siquiera sé si quiero seguir trabajando para este idiota, mucho menos para la empresa”.

El arte de la influencia requiere manejar con efectividad las emociones ajenas. Ambos jefes departamentales eran influyentes en este sentido, pero de maneras opuestas.

Los trabajadores estelares son diestros en la proyección de señales emocionales, lo cual los convierte en potentes comunicadores, capaces de dominar a un público. En pocas palabras, los convierte en líderes.

La Inteligencia Emocional en la Empresa, Daniel Goleman

6.4. En cualquier ámbito de la Vida.

ECOS DE LA VIDA

Un hijo y su padre, estaban caminando en la montaña.

De repente, el hijo se cae, se lastima y grita: "aaaahhhhhh"

Para su sorpresa oye una voz repitiendo en algún lugar de la montaña: "aaaahhhhhh"

Con curiosidad el niño grita: "¿Quién está ahí?"

Recibe una respuesta: "¿Quién está ahí?"

Enojado con la respuesta, el niño grita: "Cobarde"

Y recibe de respuesta: "Cobarde"

El niño mira a su padre y le pregunta: "¿Qué sucede?"

El padre, sonrío y le dice: "Hijo mío, presta atención"

Y entonces el padre grita a la montaña: "Te admiro"

Y la voz le responde: "Te admiro"

De nuevo, el hombre grita: "Eres un campeón"

Y la voz le responde: "Eres un campeón"

El niño estaba asombrado, pero no entiende.

Luego, el padre le explica:

-La gente lo llama eco, pero en realidad es la vida.

-Te devuelve todo lo que dices o haces.

-Nuestra vida es simplemente un reflejo de nuestras acciones.

-Si deseas más amor en el mundo, crea más amor a tu alrededor.

-Si deseas felicidad, da felicidad a los que te rodean.

-Si quieres una sonrisa en el alma, da una sonrisa al alma de los que conoces.

-Esta relación se aplica a todos los aspectos de la vida.

-La vida te dará de regreso, exactamente aquello que tú le has dado.

-Tu vida, no es una coincidencia, es un reflejo de ti.

Alguien dijo, si no te gusta lo que recibes de vuelta, revisa muy bien lo que estás dando.

7. La Reflexión, la base del crecimiento personal

Ya pudimos conocer varios ejemplos de cómo es posible manejar una situación a nuestra conveniencia y también de cómo nuestras acciones derivadas de nuestras emociones nos pueden llevar ya sea al cielo o directo al infierno. Estos ejemplos del diario vivir logran aterrizar los conceptos que hemos desarrollado en el presente libro, logran algo así como hacerlos tangibles, pues en más de alguno de los ejemplos expuestos nos hemos visto reflejados o hemos visto reflejado las acciones de personas cercanas. El objetivo de ejemplificar es reflexionar. Muy simplificado podríamos decir que de la reflexión viene la toma de conciencia, el auto conocimiento, le siguen los cambios, luego el crecimiento personal y espiritual y el agradecimiento. La reflexión puede ser una auto evaluación o la evaluación que le das a la conducta de otros. Luego asumes, conversas contigo mismo, corriges en el caso de que sea una auto evaluación y conversas con el otro en el caso de la evaluación de otra persona, siempre y cuando amerite. Digo “conversas”, pues las sugerencias y/o consejos suelen ser mal interpretados y claro, ¿quiénes somos nosotros para juzgar las conductas de los demás? También dije “cuando amerite”, por lo mismo que acabo de escribir. No obstante, cuando se trate de personas que ustedes aprecian, y a la vez sabes que tu opinión es importante para el otro, entonces podemos, más que aconsejar o sugerir, reflexionar juntos. El reflexionar con otro acerca de un acontecimiento es muy enriquecedor, dado que un punto de vista diferente al tuyo puede echar por tierra tu propia teoría. De hecho no hay una sola verdad para una situación. Mucho se dice que hay tantas respuestas como personas en el mundo. Y lo que se quiere decir con esto es que hay una infinidad de respuestas para un mismo problema o situación. Las respuestas van a ser

variadas según el punto de vista que se mire, según las vivencias personales, según los patrones aprendidos, según el estado de ánimo del momento, en fin hay muchos factores que inciden en las diversas respuestas a una misma situación o problema. Lo enriquecedor de la reflexión en conjunto con otros está en saber identificar aquellas respuestas o acciones con las cuales salgo favorecida y a su vez desechar aquellas que me causen problemas. No se trata de que andes por la vida corrigiendo al resto de la gente, ni que seas tan severo contigo mismo que finalmente tu vida se convierta en puros errores a corregir, sin ser capaz de reconocer tus aciertos. Pues si ese es tu camino, entonces verás errores y problemas donde no los hay. Por otro lado, los demás te verán como una persona negativa, crítica, infeliz, insegura, amargada, etc., etc. Si realmente te has convertido en todo eso, entonces es el momento, tomar conciencia, aprender, hacer el cambio, crecer en alma. Quiero detenerme un poco en reflexionar con ustedes respecto del cómo se dice al otro lo que él otro probablemente no quiere escuchar. Fíjense que para muchos eso parece no importar. Más bien tienen el concepto de que mientras más duros y severos sean en sus apreciaciones, más sinceros y correctos son. Yo personalmente no puedo estar de acuerdo con eso, y bien lo digo, se trata de mi apreciación. Pues para mí ser sinceros y correctos está directamente relacionado con cariño y amor. Primero, cariño y amor por uno mismo y luego por el otro. Si uno quiere a la persona que tiene enfrente, ¿cuál es la necesidad de ser duro, agresivo e hiriente si podemos decir lo que pensamos con una actitud conciliadora y constructiva? El problema es que no sabemos decir lo que pensamos de una manera conciliadora y constructiva cuando nos encontramos molestos o con emociones negativas sobredimensionadas, y nos escudamos en afirmar que la forma correcta es siendo duros y agresivos, eso nos hace ser supuestamente directos y honestos. Aquí llegamos a lo que he denominado “Círculo vicioso de las relaciones personales”. Si lo graficamos es fácil de entender. Ponte en el siguiente escenario. Tu marido o pareja se altera contigo y te regaña por que le diste permiso, al hijo que tienen

en común, para salir a jugar luego de haber estudiado. Él no puede entender cómo tú le permitiste eso, conociendo las notas del niño. Él se enfrasca en su posición y alimenta la conversación con decir que eres una descuidada, una indisciplinada con el niño y una “mano blanda” y así podrían ser otros calificativos, la idea es siempre reforzar su posición agrediendo al otro. Pues bien, él o la receptora de esta lluvia de descalificativos ¿cómo creen ustedes que va a responder?

- a) Sí mi amor, tiene toda la razón del mundo. Nunca más lo haré.
- b) ¡Qué te habrás imaginado! Tú el “mejor papá del mundo”, si no estás nunca presente, sólo cuando se trata de regañar estás en primera fila, etc.....

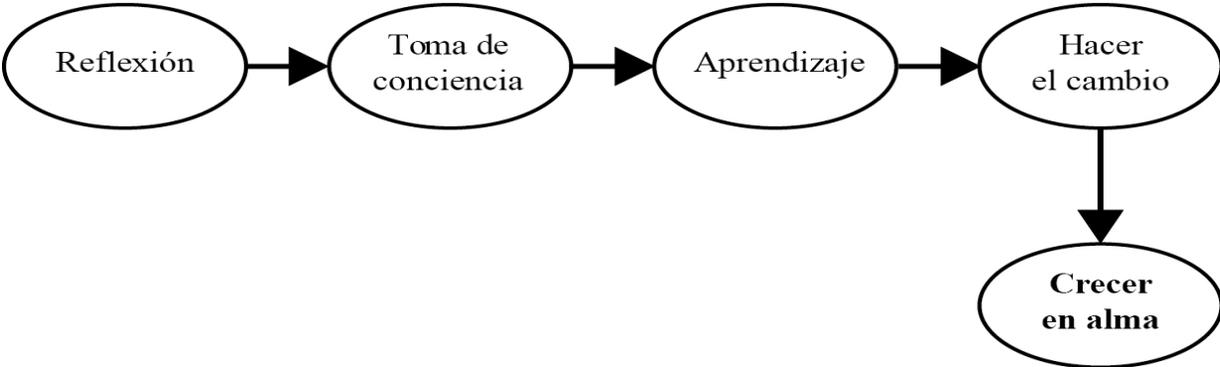
En circunstancias normales, claramente la respuesta inmediata es la b). Digo circunstancias normales, dado que si una mujer u hombre se encuentra amenazada por el otro, es probable que tenga una respuesta similar a la a), pero no porque así quiera responder sino que obedece a una situación de presión y amedrentamiento. Pues bien, volvamos a la respuesta b), ¿qué creen ustedes que va a responder tu pareja? Sin duda responderá con una nueva agresión y tú seguirás con otra. Empieza un círculo de nunca acabar, pues cada vez se va enardeciendo más la situación haciendo más duros los calificativos acerca del otro. ¿Qué hubiera pasado si tu marido o pareja hubiera reflexionado primero y ordenado sus ideas para conseguir un acuerdo justo y enriquecedor? Por ejemplo, si él hubiera dicho: “Sabe mi amor, acabo de conversar con el niño y me dijo que tú le diste permiso para salir a jugar. Sabiendo lo irresponsable que está y las notas que lleva yo creo que debemos ser más estrictos con los permisos. Me gustaría que conversemos este tema porque me preocupa, y debemos estar de acuerdo en la forma en que vamos a abordarlo”. Frente a este escenario, conciliador y no provocativo, es muy poco probable que, en circunstancias normales, uno responda con agresión. La forma de enfrentar la situación es inteligente y “amorosa”, que envuelve a la pareja y

la hace importante. Aquí no hay círculo vicioso, sino un círculo virtuoso, pues la respuesta más probable a este escenario será conciliadora y de acuerdos. Con esto quiero reforzar y recordar que la reflexión es la madre de todos los cambios y la exacerbación de las emociones negativas, la madre de todos los círculos viciosos.

Nunca dejen de reflexionar en sus vidas, esta es una de las herramientas más poderosas para el crecimiento espiritual. Eso sí, la reflexión debe hacerse con una mirada siempre positiva. Ojo que esto no significa que cada vez que reflexionemos acerca de nuestros actos y de los actos de otros, encontremos siempre que nuestro comportamiento estuvo bien o que nosotros lo habríamos hecho mejor que el otro. La mirada positiva en la reflexión es la que busca ser una mejor persona en nuestra esencia de ser humano. Y frente a eso nos vamos a encontrar con reflexiones en las cuales vamos a comprender que nos equivocamos y otras en las cuales sentimos que lo hicimos bien. En cualquiera de los casos, la reflexión debe terminar con un aprendizaje, que no es otra cosa que una brújula que nos guía y nos orienta en el camino de nuestras vidas.

Finalmente, quiero compartir con ustedes que a mí la reflexión me ha llenado de satisfacciones y de una fuente inagotable de agradecimiento. Es probable que ni siquiera sean conscientes de ello, pero poco a poco se irán dando cuenta que cada vez más seguido le darán gracias a Dios y el agradecimiento será una constante en sus vidas.

Resumiendo:



8. La Visualización, un don sin explorar

No puedo dejar de incluir en este libro una herramienta que todos tenemos a la mano, pero lamentablemente poco usamos. Y claro, se trata de una herramienta que requiere de un gran esfuerzo primero mental y luego físico. Hay un trabajo que hacer en nuestra mente, que requiere entrenamiento, constancia y fe. Y luego debemos actuar en consecuencia con nuestro trabajo mental. Como ven, mucho trabajo, como para agregar más carga a nuestra vida ultra agitada de hoy. Bueno, este gran trabajo que pocos emprenden es la “Visualización creativa”, que aunque efectivamente es un gran trabajo, conlleva también un gran resultado. Me voy a detener un poco en esta herramienta para compartir con ustedes un artículo que encontré en mi constante búsqueda de mi crecimiento espiritual y terrenal, pues me pareció que éste envuelve en pocas palabras, con mucha claridad y ejemplifica lo que es la visualización creativa, cómo funciona y su verdadero potencial.

La Ley de Atracción o Visualización Creativa, por Nancy Diana.

(Extraído de La Escuela Internacional de Coaching)

La "Visualización Creativa", más conocida como "Ley de Atracción" gracias al libro y al reportaje "El Secreto" de Rhonda Byrne, es una herramienta muy poderosa. Desde el comienzo de la historia de la humanidad, el hombre ha poseído una capacidad innata que lo diferencia del resto de los seres vivos del universo: la imaginación. La imaginación es la habilidad para crear una idea o imagen mental. Cuando ese proceso de imaginación es intencionado, cuando lo usamos para "construir" lo que deseamos, lo llamamos Visualización Creativa. Desde pequeños la utilizamos con total naturalidad

para crear todo tipo de aventuras y supuestos sucesos, muchas veces de manera descontrolada, ya que no somos totalmente conscientes de la energía que movemos a través de nuestros pensamientos. Paulatinamente hacia nuestra vida adulta, restamos importancia a la Visualización Creativa, sumergiéndonos en obligaciones y quehaceres diarios, relegando nuestra capacidad creativa a un segundo plano. Decidimos archivar nuestros sueños, cambiándolos por unas expectativas más bajas y un cinismo más alto. Es ahí cuando dejamos de usar la Visualización Creativa, cuando la Ley de Atracción deja de funcionar para nosotros. Sin embargo, en lo más íntimo de nuestro ser albergamos aún nuestros sueños y sabemos que tenemos la capacidad de convertirlos en realidad. Pero entonces, ¿por qué no tenemos aún lo que tanto deseamos? ¿Qué ocurre que no somos exitosos en los distintos ámbitos de nuestra vida? ¿Cuándo se han hecho tan grandes nuestras circunstancias que dejamos de creer que es posible triunfar?

¿Cuándo dejamos de creer en la Ley de Atracción?

Para dar una respuesta efectiva a estas y a más preguntas que podemos hacernos a este respecto, es preciso que hablemos de cómo funciona nuestra imaginación y de cómo podemos conducirla, de manera tal que trabaje para nosotros como una herramienta eficaz, para transformar nuestros sueños, deseos y metas en realidad, para hacer volver a nuestras vidas el poderoso efecto de la Ley de Atracción.

Durante los últimos tiempos, científicos, filósofos y físicos, han estudiado la mecánica del pensamiento, coincidiendo en que este es una señal electromagnética que se expande, ejerciendo al igual que un imán, una intensidad magnética.

✓ Es decir: El pensamiento genera atracción.

Distintos estudios realizados a atletas, apuntan que nuestra mente no diferencia entre un hecho real y un suceso imaginario. Al inducir a una visualización a un joven nadador, se ha descubierto que su cerebro emitía las mismas señales eléctricas

a los músculos que si se estuviera tratando de una experiencia real. Por tanto, todo aquello que visionamos en nuestra "pantalla imaginaria", invita a nuestra mente a poner en marcha todo lo que se requiera para la actividad que estamos imaginando. También se ha comprobado que aquellos deportistas que usan la Ley de Atracción o Visualización creativa para visualizar su triunfo tienen un mayor rendimiento, así como un mayor número de metas alcanzadas que aquellos otros que, aunque también entrenan muy duro, no utilizan la visualización como una herramienta de su entrenamiento.

Podría resultar poderoso comprender que nuestro universo se rige por leyes que indiscutiblemente nos afectan, seamos o no conscientes de ello (como es el caso de la ley de gravedad, entre otras leyes).

La Ley de Atracción o Visualización Creativa, funciona e impacta en nuestras vidas, aún si no estamos de acuerdo con ella y más allá de nuestras creencias. No es necesario albergar una fe en lo metafísico para que una manzana caiga del árbol. Tampoco hay que creer en poderes extraordinarios o paranormales. Las leyes del universo se manifiestan permanentemente con total naturalidad. Esto nos conduce a interpretar que por la Ley de Atracción todo aquello que pensamos es emitido como una señal magnética al universo, desde donde retorna, manifestándose como nuestra realidad. Ser conscientes de esto, nos implica en la responsabilidad de todo lo que ocurre en nuestra vida. Por eso es importante educarnos en la utilización de herramientas que nos apoyen en la elección de nuestros pensamientos, para que enviemos la señal indicada para atraer y concretar nuestros sueños, deseos y metas.

Una dificultad para atraer aquello que queremos es nuestra tendencia a enfocarnos en lo que NO queremos. Este hábito boicotea la Ley de Atracción. Al cabo de veinticuatro horas, experimentamos decenas de miles de pensamientos que se presentan de manera automática de los cuales un altísimo

porcentaje tienen un enfoque negativo. Es entonces cuando la Visualización Creativa o Ley de Atracción se vuelve contra nosotros. Predominan los "no tengo..." "no puedo..." "me falta..." creándonos sentimientos de agobio, frustración e insatisfacción.

La Visualización Creativa es una poderosa herramienta de sencilla aplicación que funciona de manera asombrosa, adiestrándonos en el pensamiento consciente no-automático. Puede realizarse en cualquier momento y en cualquier lugar.

He aquí cuatro pasos para practicar la Visualización Creativa de manera efectiva:

- ***Fije su meta.*** *Puede ser en cualquier nivel: finanzas, relaciones amorosas, un coche deportivo, una casa nueva, la ampliación de su negocio, la mejora de su imagen personal, etc. Escoja al principio metas relativamente fáciles de alcanzar mentalmente, de este modo su resistencia negativa irá menguando con la práctica.*
- ***Cree una imagen.*** *La Ley de Atracción funciona con imágenes. Elabore una imagen física de su meta para familiarizarse con ella, si se tratara de una casa, podría por ejemplo, tomar una fotografía y llevarla en su cartera para mirarla varias veces al día. Luego créela en su mente, sea detallista, imagínesela tal y como usted la quiere y piense en ella en tiempo presente, véase disfrutando y siéntalo aquí y ahora.*
- ***Evóquela.*** *Piense en ella a menudo. Esta parte es Vital para una correcta Visualización Creativa. Hágalo tanto en un momento de relajación como casualmente durante el día cuando la recuerde, sienta la felicidad y el placer que derivan de esa evocación. De esta manera se convertirá en parte de su vida y la Ley de Atracción se proyectará cada vez con más éxito.*

- **Afirmela.** Haga a menudo afirmaciones alentadoras. Por ejemplo si se tratara de un empleo que quiere conseguir, podría afirmar: "ahora tengo un empleo satisfactorio, bien remunerado, divertido y perfecto para mí. Ahora tengo un magnífico trabajo con un magnífico sueldo". Es importante que se refiera a su meta como un logro cumplido. Así mismo podría decir: "doy gracias por tener un empleo bien pagado y creativo".

Una vez que aprendamos a utilizar la Visualización Creativa o Ley de Atracción de manera más consciente y creativa, descubriremos que es magia en el más amplio sentido de la palabra.

Imaginemos: Si nunca hubiéramos visto una puesta de sol y alguien nos la describiera, podríamos considerarla como un milagro, pero una vez que comenzamos a comprender algo acerca de las leyes de la naturaleza que están involucradas, entendemos cómo se forman y nos parecen naturales, sin ningún misterio en particular.

Practicar la Visualización Creativa nos ayudará a romper las creencias limitantes, y aquello que nos parecía asombroso o imposible, se convertirá en algo totalmente factible.

“La imaginación lo es todo. Es una visión anticipada de las atracciones que vendrán.” - Albert Einstein

Usa la Ley de Atracción... ¡Vale la pena intentarlo!

Fin del artículo

Después de leer este artículo y otra literatura acerca de la Visualización creativa y la Ley de la atracción, mi gran sorpresa fue entender que sólo yo era la dueña de mi destino, la responsable de éste. Eso me pareció tremendamente emocionante. Yo, Andrea Martel Sotomayor podía forjar mi destino. Claro, eso sí era raro, después de haber escuchado tantas versiones acerca del destino. De que todas las personas tenemos un destino predeterminado. Que estamos sujetos a lo que nos depare el destino. ¿Les suena conocido eso? El destino

pasaba a ser entonces una especie de maldición o bendición, dependiendo de lo que éste nos deparara. ¿Podríamos decir que el destino es la vida que Dios eligió para nosotros?, o ¿lo que la conjunción del Universo, los astros, las estrellas y las constelaciones determinan como será nuestro vivir?, o ¿es el libro escrito de nuestra vida que todos tenemos al momento de nacer? Han escuchado decir “Nuestro destino está escrito”, sí ¿verdad? No es nada fácil poder definir lo que es el destino, no es tangible, y cada quien tendrá su propia versión de él. Sin embargo, hay una sola cosa clara y es que no nos enseñaron a ser responsables de nuestras vidas, de nuestro destino. Más bien hemos aprendido que nuestra desgracia o felicidad está ligada a las acciones de otras personas. Y si no creen basta con mencionar algunas frases que pueden reconocer.

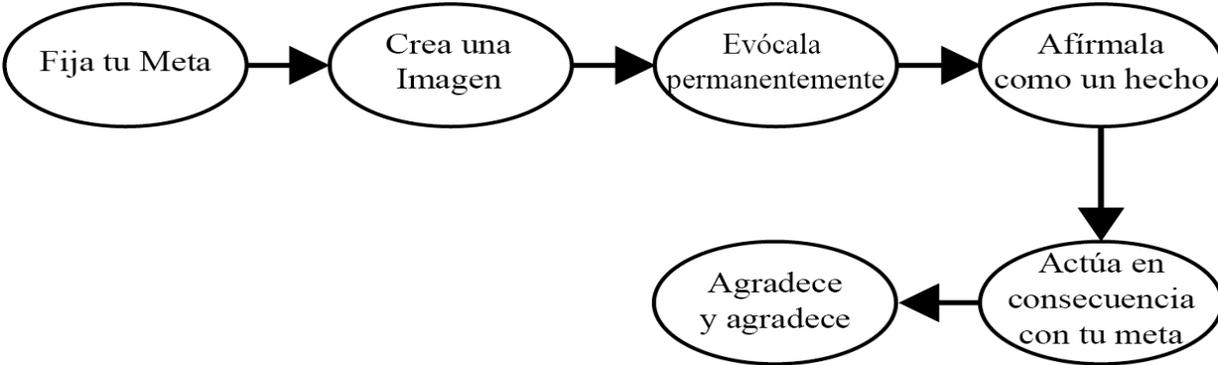
- ¡Mi vida es un infierno contigo! y entonces, ¿Por qué sigues con él o ella?
- ¡Mi jefe es un patán! ¡Odio mi trabajo! ¿Por qué entonces no buscas otro trabajo?
- ¡Te entregué mi vida entera y ahora me botas! ¿Por qué le entregaste tu vida?
- ¡Esta guagua es mi condena! ¿Quién hizo la guagua?

Algunos lectores van a decir, “yo no busqué tener un accidente”, fue un desgraciado borracho el que me chocó. Aquí podríamos decir que es algo “accidental”, no obstante nuestra vida está hecha más de momentos “vivenciales” y muchos menos “accidentales”. Es más, si profundizamos más en nuestros pensamientos recurrentes, van a descubrir que la ley de la atracción es obediente y cumplidora, pues si gran parte de nuestros pensamientos se refieren a cosas negativas, vamos a recibir devuelta cosas negativas. Otros lectores van a decir, “yo no busqué que mi marido me maltratara, el problema es él”. Claramente él tiene un problema, pero aquí estamos hablando de tú vida, no la de él. Es él quien debe hacerse responsable de la suya. Una vez que nosotros tengamos nuestra vida controlada y bien manejada, entonces recién estaremos en condiciones de

apoyar a otro. Si nuestra vida es un desastre, difícilmente vamos a ser capaces de hacerle entender a otro que está mal y que necesita ayuda. ¿Con qué ropa? ¿Con qué ejemplo? Si lo único que le estamos mostrando al otro de nosotros mismos es pura desgracia. Es común conocer la realidad de mujeres que son maltratadas psicológicamente y hasta físicamente por la pareja, muchas veces por años, con hijos de por medio, con una vida de “mierda”. Podemos escuchar variados argumentos para justificar esa vida, como no quiero que los niños crezcan sin su padre, no tengo plata para irme a vivir sola con los niños, lo amo a pesar de todo, tengo miedo de lo que pueda pasarme sola, etc..... Esos y muchos más. Sin embargo luego de todos los argumentos del mundo, quien ha tomado la decisión de mantenerse en esa vida de mierda, eres tú. Tú eres quien constantemente piensa en lo desgraciada que eres, en la vida miserable que llevas, en que no te lo mereces, etc.... Y con esto tus pensamientos te están condenando a seguir en la misma vida, y tus actos van a ir directamente en concordancia con tus pensamientos, o sea te vas a dar pena, vas a llorar constantemente, vas a gritarle a tu pareja e hijos, etc....., es decir te vas a mostrar siempre más débil que el otro y dependiente de él y eso le va a dar más poder al abusador.

Tenemos un poder que no hemos aprovechado. Y está ahí para ti. Recuerda que tus pensamientos de hoy, serán los sucesos de tu futuro cercano, eso sí, en la medida de que tus pensamientos sean consecuentes con tus acciones para con esa visualización creativa. Lo mencioné al principio de este capítulo y es que mente y cuerpo deben trabajar consecuentemente para conseguir tu meta.

Resumiendo:



9. El agradecimiento, como forma de vida

Ya hemos mencionado en más de una oportunidad en este libro, acerca de las bondades del agradecimiento. Pues bien, quiero detenerme en este hermoso sentimiento que nos permite vivir y sentir nuestro presente, que nos hace más personas y menos autómatas en nuestras vidas, dado que el agradecimiento es el resultado de tener conciencia de cada cosa que sucede a nuestro alrededor otorgándole valor.

Quiero introducirme en este tema con un escrito de María Jesús Verdú Sacases, llamado “El agradecimiento como una forma de vivir el día a día”, que encontré en su Blog “Brisa de emociones”, el cual quiero compartir con ustedes.

El agradecimiento como forma de vivir el día a día

El agradecimiento sentido desde lo más profundo del corazón nos conecta con la abundancia y nos sintoniza con el aquí y el ahora, a la vez que enriquece todas aquellas experiencias que están por sucedernos.

Una persona agradecida eleva su vibración, reconoce la luz en todo y en todos y valora la sencillez y la belleza que le rodean como el más preciado de los tesoros. Además, el agradecimiento nos impulsa a la aceptación y, en ocasiones, a la humildad pues sólo el sensible y el humilde reconoce lo grande en lo pequeño y sabe darle las gracias, reverenciarlo y percibirlo como algo sagrado y perfecto.

Agradecer cada día todo aquello que nos hace la vida más ligera, que nos allana el camino y que nos facilita las cosas es fundirnos con nuestra esencia más humana y desinteresada. El agradecimiento es un camino que hará que la vida cada vez sea

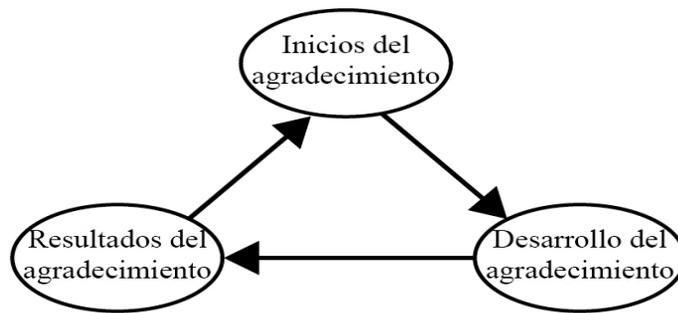
más generosa con nosotros y nos aporte experiencias que sean como chispas de alegría para nuestro corazón.

El agradecimiento nos hace sonreír y aceptar todas las bendiciones que nos suceden a diario y que otros pasan por alto. Esta es una de las razones por las que el ahora nos alinea con el ahora, sobre todo, porque nos permite reconocer la luz sutil que se halla en todo y que, a veces, no es visible a simple vista pero sí ante la mirada de un corazón agradecido. El agradecimiento nos convierte en mejores personas y nos empuja a cuidar nuestro entorno como forma de hacer crecer a las razones por las cuales dar las gracias cada día. Da las gracias incluso a las cosas inanimadas pues en todo reside un alma invisible que capta todas las sensaciones recibidas y que nos retornará la misma moneda de cambio. Las personas de pensamiento positivo tienen una tendencia natural al agradecimiento, el cual se convierte en el centro de sus vidas y las transforma como por arte de magia.

María Jesús Verdú Sacases

Un hermoso escrito que nos da luces del ciclo del agradecimiento, esto es, de donde viene, luego cómo se desarrolla, es decir cómo podemos convertirnos en seres agradecidos, le sigue las bondades del agradecimiento, y volvemos a donde se inicia. Para poder demostrarles este ciclo, vamos a ir por parte, es decir desarrollaremos los siguientes conceptos “Inicios del agradecimiento”, “Desarrollo del agradecimiento”, “Resultados de ser agradecido”, “Inicios del agradecimiento”. Es así que entraremos en el círculo virtuoso del agradecimiento como forma de vida.

Círculo virtuoso del Agradecimiento:



Ahora vamos a desarrollar cada uno de estas etapas del círculo virtuoso de manera de que podamos comprenderlo y con que unos pocos de ustedes hagan del agradecimiento una forma de vida, me doy por ganada.

1. **Inicios del agradecimiento.** María Jesús comienza su escrito diciendo “El agradecimiento sentido desde lo más profundo del corazón nos conecta con la abundancia y nos sintoniza con el aquí y el ahora, a la vez que enriquece todas aquellas experiencias que están por sucedernos.” Me interesa que aquí nos concentremos en “lo más profundo del corazón”, pues es desde allí en donde nace el agradecimiento como forma de vida. ¿Pero qué es lo que hace que sintamos desde lo más profundo del corazón? Es el amor. Pero no la palabra amor, pues ésta ha sido muy manoseada y malentendida pues a todo decimos que lo hicimos por amor, incluyendo, por supuesto, nuestras malas acciones. Que matamos por amor, que odiamos por amor, que celamos por amor, que condenamos por amor. Es decir, validamos y justificamos todas nuestras malas prácticas por amor. No me refiero a la palabra amor, sino al sentimiento profundo, limpio, verdadero, leal, desinteresado, entregado, humilde. Ese sentimiento difícil de describir en lo concreto, dado lo magnífico y poderoso que es. De este amor viene el agradecimiento desde lo más profundo del corazón, por lo tanto para hacer el agradecimiento una forma de vida necesitamos primero amar desde nuestra esencia, nuestra alma.
2. **Desarrollo del agradecimiento.** Desarrollar el agradecimiento como forma de vida, no es una cosa de un día para otro. Requiere primero del desarrollo del amor hacia uno mismo. Nuevamente hablo del amor profundo y

verdadero, no de ese amor propio que infunde la vanidad y la soberbia. Ese amor que te provoca paz interior, tranquilidad, estabilidad emocional y que por cierto, no es invisible a lo demás. ¿Por qué digo que no es invisible a los demás? Bueno porque estas personas emiten una frecuencia distinta, tienen una mirada distinta, siendo en muchos casos vistos como extraños o bichos raros. Si hemos logrado el amor hacia uno mismo y somos agradecidos por lo que somos, entonces estamos en buen pie para amar y agradecer a otros y a otras cosas. Digo a otras cosas, no porque quiera fomentar el amor profundo y sincero hacia los bienes materiales, sino que me refiero al amor a cosas como los animales, la lluvia, el sol, la puesta de sol, el arcoíris, las flores, la montaña, el mar, las mariposas, el calor de la estufa en un día frío, la frescura de un helado en un día de calor, el sonido de los pájaros al despertar, la risa incontrolable de un niño, la sonrisa amable de un desconocido, etc..... Me refiero entonces a cosas cotidianas que generalmente pasamos por alto, no las vemos y menos las sentimos. Cuando empezamos a sentir como un regalo todas estas cosas cotidianas, entonces estamos haciendo del agradecimiento como una forma de vida.

3. **Resultados del agradecimiento:** Aquí quiero volver al primer párrafo del escrito de María Jesús Verdú Sacases que dice: “El agradecimiento sentido desde lo más profundo del corazón nos conecta con la abundancia y nos sintoniza con el aquí y el ahora, a la vez que enriquece todas aquellas experiencias que están por sucedernos.” Ella dice que nos conecta con la abundancia, nos sintoniza con el aquí y ahora y enriquece todas aquellas experiencias que están por sucedernos. ¿Por qué?

✓ El agradecimiento nos conecta con la abundancia: En unos párrafos más abajo del escrito de María Jesús Verdú Sacases dice: “El agradecimiento es un camino que hará que la vida cada vez sea más generosa con nosotros y nos aporte experiencias que sean como chispas de alegría para

nuestro corazón.” Esto es puramente Ley de la Atracción, pues nuestros pensamientos positivos atraen consecuencias positivas para nosotros y el agradecimiento permanente y sostenido en el tiempo es la mejor manera de mantener pensamientos positivos en nuestra mente y en nuestro corazón. El agradecimiento es un imán potente y generoso que atrae más cosas, más situaciones, más personas, por las cuales estar agradecidos.

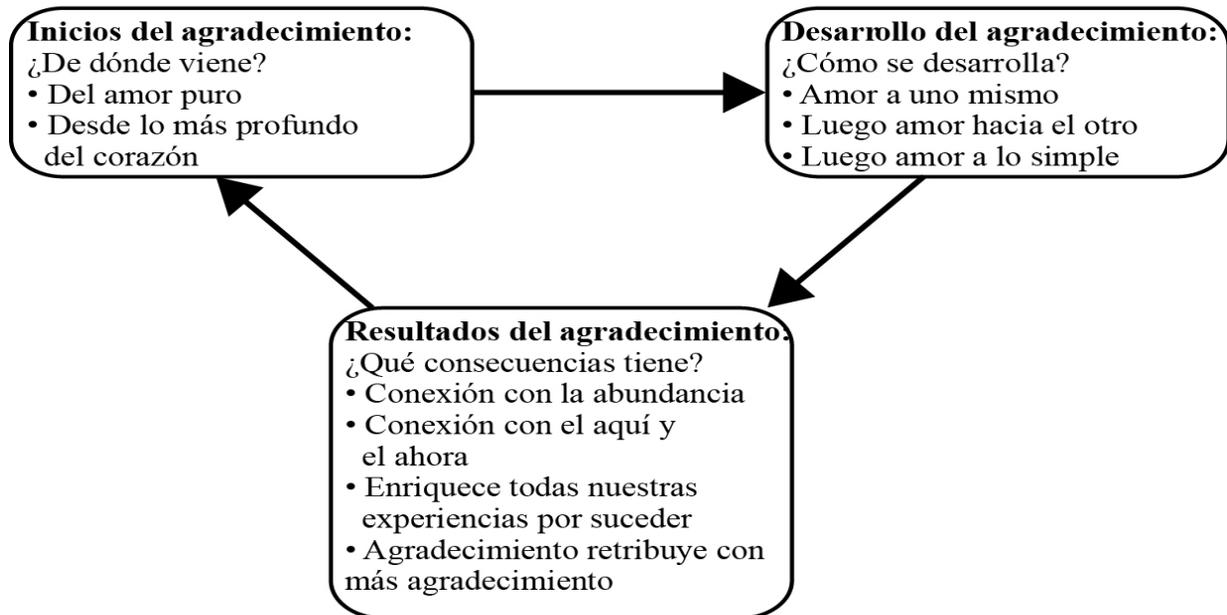
- ✓ El agradecimiento nos sintoniza con el aquí y el ahora: El mismo párrafo enunciado en el punto anterior, dice que el agradecimiento nos conecta con el aquí y el ahora. Algo tan olvidado en los tiempos presentes, pues vivimos en función de garantizar nuestro futuro y de nuestros seres queridos, de producir, producir y producir dinero y de ser “exitosos” en todos los ámbitos de nuestras vidas. Nos olvidamos de vivir el hoy, el ahora, de reconocer esos momentos, de disfrutarlos, de sentirlos, de acariciarlos, de ver lo hermoso que puede haber en esos momentos. Claro, si estamos tan ocupados en pensar, en planear, en coordinar, en trabajar por nuestra futura felicidad, no hay tiempo para hoy. Nuestra vertiginosa vida nos está pasando la cuenta. Estamos con una carga de estrés que poco y nada sabemos manejar y que nos está llevando a niveles elevados de ausentismo laboral por licencias médicas por estrés, por cuadros angustiosos, por depresiones, etc.... Debemos aterrizar nuestra vida y llevarla desde nuestro futuro prominente, que llamaremos “el espacio sideral” hasta nuestro presente consciente, que llamaremos “planeta tierra”. Es urgente aterrizar nuestra nave espacial “vida” que anda loca y perdida en el “espacio sideral” buscando el futuro prominente. Debemos llegar al “planeta tierra” para darle sentido a nuestros días, nuestras horas, nuestros minutos, nuestro presente, pues finalmente es con lo que contamos para hacer nuestra felicidad, es sólo con nuestro presente, con la conciencia de nuestro presente con la que podemos construir un presente y un futuro mágico. ¿Pero

cómo hacemos para tomar conciencia de nuestra vida presente que se ha vuelto tan ausente? Por medio del agradecimiento como forma de vida. Cuando tomas conciencia de cada momento de tu vida, generas una valoración a lo simple, a lo natural, a los detalles, lo cual te permite disfrutar de aquello a lo cual jamás le diste importancia, aquello que siempre te pareció superficial e intrascendente. Y ahí empiezas a agradecer. Pues empiezas a ver todo con otra mirada. La ceguera que tenías ha desaparecido y puedes ver con claridad, con serenidad, desde lo profundo del corazón cada instante de tu vida. Sigues agradeciendo, pues hay magia en tu vida y en tu entorno. La vida es generosa y recibe con inmensa gratitud, tus agradecimientos. Y aunque suene extraño retribuir con gratitud al agradecimiento, sólo recuerden algunos pasares de sus vidas y verán que no es nada de extraño. Todos en alguna ocasión hemos sido o muy bien atendidos o muy mal atendidos en un servicio público, por ejemplo. Presento este ejemplo, pues en los servicios públicos es donde más frecuentemente nos encontramos con estos dos extremos. Cuando nos enfrentamos a una persona especialmente amable y diligente con nosotros, una persona que agradece nuestra presencia en el lugar, entonces nosotros respondemos con gratitud. La gratitud retribuye con gratitud. Nuevamente la Ley de la atracción presente e inquebrantable.

- ✓ El agradecimiento enriquece todas aquellas experiencias que están por sucedernos. Cómo no, si volvemos a que el agradecimiento retribuye con agradecimiento o gratitud. No sólo en el presente, sino que una vez que hayamos hecho del agradecimiento una forma de vida, veremos cómo se irán suscitando experiencias de crecimiento personal en nuestro futuro presente. María Jesús, dice en uno de sus párrafos “El agradecimiento es un camino que hará que la vida cada vez sea más generosa con nosotros y nos aporte

experiencias que sean como chispas de alegría para nuestro corazón.”

Resumiendo:



Para terminar este capítulo, quiero compartir con ustedes una bella historia de agradecimiento. Se trata de una anécdota verídica sobre el inicio en la Carrera de un Actor donde nos enseña que hay que ser agradecidos con las personas que nos ayudan, y darle gracias a Dios por ponernos ángeles en nuestro camino y bendecirnos. Aquí vamos.

“Un famoso productor de películas de Hollywood estaba ocupado en la selección del protagonista de su próximo film y se encontraba al borde de la frustración porque ninguno de los actores que se habían presentado hasta entonces parecía satisfacerlo completamente. De repente entró al foro un joven mensajero, entregó su mensaje y se despidió con una sonrisa.

El productor registró toda la escena desde la distancia, en silencio. Llamó a su asistente y le ordenó que alcance al joven mensajero y lo haga regresar.

- Ya tengo al próximo protagonista - aseguró.

Sus compañeros lo miraron incrédulos. Al casting se habían presentado actores de renombre, algunos ya consagrados y, sin embargo, este productor se veía entusiasmado por un joven mensajero ¡al que ni siquiera le habían tomado una prueba de actuación!

- ¿Está seguro? - le preguntaron, incrédulos.

- Señores, ¡Esa sonrisa que acabo de ver vale un millón de dólares! Y no estoy dispuesto a perderla - les dijo, como dando por finalizada la discusión.

Mientras tanto su asistente había alcanzado al joven mensajero, pero tuvo que esforzarse en convencerlo de que no estaba bromeando cuando le dijo que un productor de películas solicitaba de su presencia.

Aquel joven había tomado el puesto de mensajero porque era lo único que pudo conseguir para estar cerca de su íntimo sueño de ser actor de cine.

Un par de años atrás había atravesado todo el país de costa a costa, desde New Jersey hasta California persiguiendo su ilusión de dedicarse a la actuación.

Hasta ese día sólo había conseguido pequeños papeles secundarios en películas de muy bajo presupuesto y apenas había logrado juntar el dinero necesario para cubrir las lecciones de actuación que estaba tomando.

Ahora, el productor y el mensajero estaban frente a frente.

El primero le explicaba al segundo cuál era su convicción y el segundo no podía creer lo que oía. Se estaba reponiendo del shock justo cuando llegaron a la parte donde debían acordar el salario.

- Te pagaremos 11.000 dólares - dijo el productor.

No estaba mal por un par de semanas de trabajo, pero el joven mensajero estaba recién divorciado y tenía una pequeña hija a quien pasarle su pensión de alimentos, por lo que tomó coraje,

abrazó al productor y, para que nadie más notara que estaba rogando un aumento le dijo al oído:

- ¿Podrían ser 11.500? Por favor, tengo una hija pequeña a quien alimentar.

- Hijo, ¡entonces serán 12.500!

- ¡Gracias! ¡Muchas gracias! ¡Jamás me olvidaré de esto!- le prometió el mensajero al oído.

Con las vueltas de la vida, se convirtieron en amigos entrañables.

Aquel productor arriesgado, más tarde, cayó en desgracia, mientras que el mensajero dueño de la sonrisa del millón de dólares se convirtió en un gran actor, muy afamado.

Estando en ese punto bajo de su vida, el productor recibió un llamado del ahora consagrado actor invitándolo a que lo acompañara a la próxima entrega de los premios de la Academia, “El Oscar”, al que había sido nuevamente nominado. El productor no quería ir. La última vez que había asistido a esa gala una de sus películas competía en varias categorías, esta vez sin embargo, casi nadie recordaba su nombre. Casi nadie.

Su amigo, el mensajero que había prometido NO OLVIDARSE JAMAS, estaba cumpliendo su palabra.

- Quiero que camines esa alfombra roja a mi lado - le había dicho por teléfono.

Esa noche, después de la ceremonia, en el baile que ofrece la Academia para homenajear a todos los nominados y los ganadores, el actor caminó mesa por mesa con su mano apoyada en el hombro del desafortunado productor como para devolverle la confianza en sí mismo, diciendo a quien quisiera escucharlo:

- Este es el mejor productor que hay en la industria, él es mi amigo.

El productor recuerda esa noche como uno de los mejores momentos de su vida.

Sólo uno de los mejores, porque hubo otros.

En otra ocasión, el productor sufrió un derrame que lo llevó directo al hospital.

Una noche, mientras aún permanecía en la Unidad de Cuidados Intensivos, vio a su amigo, al afamado actor parado en la puerta con su sonrisa del millón de dólares instalada en su rostro.

- Vas a estar muy bien. Muy pronto - le dijo.

Dos enfermeras y un encargado de seguridad llegaron hasta ahí y le ordenaron que abandonara el lugar.

- Ud. puede ser muy famoso afuera, pero aquí dentro hay reglas que TODOS deben respetar, y en este lugar NO se puede estar' - le gritaron.

El actor, lejos de intimidarse, miró a su amigo convaleciente y guiñándole un ojo le dijo: Regreso en veinte minutos.

Exactamente en ese tiempo regresó su amigo con veinte pizzas, se sentó con las enfermeras, los que hacían la limpieza y los encargados de seguridad y las compartió con todos ellos.

Aquel consagrado actor, famoso mundialmente, en lugar de estar en un lugar glamoroso, disfrutando de las regalías de su vida privilegiada, estaba allí, una noche, compartiendo una pizza con trabajadores anónimos para poder ganarse el derecho de estar al lado de su amigo, simplemente cumpliendo su palabra. Al rato, naturalmente, lo dejaron ingresar.

- 'Vas a estar muy bien. Muy pronto' - repitió - 'Aún te queda mucho por hacer'.

Ese es otro de los momentos más imborrables de la vida de este productor de Hollywood.

El otro momento inolvidable que a este productor le fascina mencionar es el siguiente: Cuando la vida lo golpeó fuerte, este

productor tuvo que tomar una de las decisiones más tristes de su vida: Vender su hermosa mansión, donde había vivido por casi veinte años. Sin embargo, cuando la rueda de la vida completó el giro, la fortuna comenzó a sonreírle nuevamente y sus producciones comenzaron a figurar entre las más exitosas y sintió que una excelente manera de completar el ciclo era recuperar su añorada mansión.

Se comunicó con el nuevo dueño varias veces, pero éste, un acaudalado francés, presidente de una gran compañía, que residía en Montecarlo, se negaba sistemáticamente.

Un día, compartió esa frustración con su amigo, el dueño de la sonrisa del millón de dólares.

Al tiempo, el millonario francés, el nuevo dueño de la mansión finalmente accedió a venderle la propiedad al productor.

Cuando este reingresó por primera vez a su mansión, se encontró con un dibujo de su amigo actor que decía: 'De vuelta en casa. Hermoso.'

El ahora nuevamente afamado productor, cuando encontró la ocasión, le preguntó si tenía algo que ver con el cambio de opinión del francés y el actor le confesó que sí, que había volado a Montecarlo, pidió hablar con el multimillonario y este accedió a atenderlo sólo por quince minutos, ¡mientras se afeitaba!

Allí estaba este actor, igualmente multimillonario, mundialmente reconocido, en el baño con un desconocido rogándole que le regresara su mansión a la persona que le había dado su primer trabajo importante como actor.

En determinado momento se arrodilló y le pidió por favor que accediera a su pedido. El francés no terminaba de entender la situación por lo que le preguntó:

- ¿Ud. me está diciendo que voló desde su casa hasta aquí SOLO para pedirme que le venda mi casa a su amigo?

- Eso es exactamente lo que estoy haciendo. - contestó el actor.

- Prometo pensarlo. - dijo.

Ya era un avance.

Durante todo ese verano el multimillonario francés confió a sus amistades que había tenido de rodillas en su baño a este consagradísimo actor.

Él cumplió su palabra. Jamás se olvidó. Él es mucho más que un amigo, él es parte de mi alma - dice hoy el productor.

El productor es Robert Evans.

El actor, es el que más veces ha sido nominado al Premio Oscar en la historia, 12 veces. Ganador en 3 ocasiones. Tiene el salario más alto de Hollywood. Posee una de las colecciones privadas de arte más valiosas del mundo (varios Renoir, Van Gogh ¡y hasta un Picasso colgado en el baño!).

Su fortuna está valuada en más de mil doscientos millones de dólares.

Sin embargo, sus amigos coinciden en que su posesión de más valor, es su palabra.

Su nombre: Jack Nicholson.”

Sin duda esta es una historia verídica que estremece y que nos humaniza profundamente. Yo me quedo con la reflexión que hace el productor Robert Evans, cuando dice: “Él es mucho más que un amigo, él es parte de mi alma”. Pues nuestra alma es lo único que perdura, que permanece, es lo que nos hace ser mejores o peores personas, es la que nos conduce hacia la dicha o hacia la desgracia. Entonces si sabemos lo trascendente que es nuestra alma para nuestro bienestar, ¿Por qué no le damos la importancia que se merece? ¿Por qué invertimos tan poco de nuestro tiempo en cultivar el crecimiento de nuestra alma? Bueno, porque los seres humanos, en general, somos seres terrenales y creemos sólo en aquello que podemos ver, aquellos que podemos tocar, aquello que se puede comprobar. Nuestras almas son invisibles al ojo humano terrenal, y aun cuando la mayoría de la humanidad sabe que todos tenemos un alma, no

vemos un beneficio inmediato a dedicarle tiempo al crecimiento de ésta. Estamos sumidos en la consecución de logros de corto plazo, tangibles y que generalmente retribuyen monetariamente.

Entonces, reflexionemos acerca de nuestras vidas, y pongamos en la mesa qué es lo hoy tenemos por vida, con total franqueza. Haz una lista de cómo es tu vida. Para facilitarte esto, haz una lista de lo que hiciste hoy día, pues generalmente esto se repite día a día, producto de la repetición a la que estamos acostumbrados o la más conocida como “rutina”. Si hay algún día que hagas algo diferente a lo rutinario, entonces escríbelo en tu lista. Te sugiero que no coloques lo que hiciste en tus vacaciones, pues estoy hablando de las cosas que haces en tu vida diaria. Intenta ser lo más objetivo posible en lo que estás escribiendo. Me refiero a que no exacerbes las situaciones con el fin de quedar mejor parado frente a ti mismo. Considera en tu lista 3 columnas una al lado de la otra. La primera será para enumerar las cosas y acciones que realizas en el día, o si consideras que debes tomar una semana completa, entonces enumera lo que haces durante la semana, pero verás que hay muchas cosas y acciones que se repetirán. Pero no importa, eso también te permitirá ver que algunas acciones se han vuelto rutinarias y que son propias de tus actividades. Una vez que hayas terminado, examina cada una de las acciones tomando conciencia de los sentimientos y emociones que te resultan de cada una de ellas. Escríbelo al lado de cada acción. Una vez que hayas terminado con esta importante tarea, es hora de reflexionar. Primero haciéndote algunas preguntas que debes repetir para cada acción que hayas escrito. Cada una de estas preguntas debes responderlas en las siguientes 2 columnas de tu lista de acciones.

- ✓ **¿Me gusta hacer esto?** Columna 2. Sí, No, sí pero a veces, no pero a veces, sólo me gusta cuando, etc... La idea es saber si te gusta o no, y cuando te gusta o no te gusta, o sea en qué circunstancias.

- ✓ **¿Qué es lo que siento al hacer esto?** Columna 3. Aburrimiento, entretención, enojo, rabia, ira, consuelo, alivio, tristeza, alegría, euforia, paz, serenidad, estrés, indiferencia, etc.. Aquí debemos expresar fielmente lo que sentimos y cómo exteriorizamos o materializamos esos sentimientos frente a cada una de nuestras acciones.

Una vez respondidas estas preguntas. Debieras hacerte otras 2 preguntas que no incorporé como columnas dado que no se refieren específicamente a cada acción, sino a la totalidad de acciones que realizas en el día o en la semana, dependiendo como hayas planteado este ejercicio.

- ✓ **¿Qué siento que me hace falta en mi vida?** Y también la pregunta a la inversa **¿Qué tengo en mi vida que no me gusta?** Aquí la verdad puede haber una infinidad de respuestas, pues cada quien tiene carencias diferentes dependiendo de sus historias de vida. No me refiero que nos aboquemos a las carencias materiales, pues no es el objetivo de este ejercicio, pues aquí estamos buscando nuestras carencias del alma y del espíritu. Podríamos enunciar algunas como:

- Siento que me hace falta un compañero (a) en mi vida.
- Siento que me falta tiempo para compartir con mi familia.
- Siento que me falta tiempo para compartir con mis amigos.
- Siento que tengo una relación tóxica con mi marido o pareja.
- Siento que necesito recuperar mis afectos, pues los he perdido.
- Siento que tengo que mejorar mi genio y mi humor.
- Siento que me falta más vida al aire libre en contacto con la naturaleza.

- Siento que no me gusta mi trabajo y el ambiente laboral en el cual me desempeño.
- Siento que mi marido (pareja) y yo somos una isla y que sólo nos encontramos para tener sexo.
- Siento que mi jefe es un tirano, que no me valora y que me explota en el trabajo.
- Siento que con mis compañeros de trabajo sólo nos relacionamos por causa del trabajo. No sé nada de ellos en el ámbito personal.
- Me siento ahogado (a) en mi trabajo.
- Siento que me he alejado demasiado de mi mamá o papá, o de mi hermana (o).
- Siento que tengo descuidados a mis hijos, ya no juego con ellos, ni les ayudo a estudiar, ni salgo de paseo con ellos, etc.

Y así podríamos seguir y seguir, pero no terminaríamos jamás. Ahora no quiero con esto que se concentren en lo negativo de las cosas, sino que de este malestar o disgusto que tienen en sus vidas, ustedes puedan encontrar acciones que contribuyan a darle un vuelco a ese sentimiento. Pero antes de buscar las acciones de mejora, debemos explorar en **¿Cuáles pueden haber sido los motivos por los cuales me siento así?** Por ejemplo:

¿Cuáles pueden haber sido los motivos por los cuales me he alejado de mis afectos (familia y amigos)?

Algunas respuestas podrían ser:

- Porque voy de la casa al trabajo y del trabajo a la casa, llego totalmente cansado (a) y no me dan ganas de llamar ni de visitar, ni de salir a compartir con nadie.
- Porque ellos no me llaman, entonces para qué los voy a llamar yo. Que me llamen ellos primero.

- Porque siempre llevo trabajo a la casa y debo llevarlo terminado para el día siguiente, así es que no tengo tiempo.
- Porque de seguro mi hermana me piden que le cuide la guagua o mi mamá me pide que la acompañe al doctor y no tengo tiempo ni ganas para eso.
- Porque invitarlos significa preparar una comida rica, pues si es algo sencillo pueden hablar mal de mí.
- Porque ya tengo bastante con los compromisos del trabajo como para estar comprometiéndome con mi familia y amigos.
- Porque a mi esposa (pareja) e hijos ya los veo todos los días y con eso basta, no soy capaz de dar más. Que lo tomen o lo dejen.
- Porque las labores de casa, y la crianza de los hijos son labor de la mujer y yo no me meto en eso.
- Porque yo me dedico a proveer el dinero para sustentar a esta familia y ese trabajo es el más duro de todos.

Bueno, una vez más podemos tener muchísimas respuestas diferentes. Pero no importa cuáles sean tus respuestas, lo que realmente importa aquí es que reflexiones respecto de cada una de ellas. Por supuesto que si estás realizando este ejercicio, la reflexión tiene que ser bajo un prisma positivo, viendo cada una de tus respuestas como una oportunidad de cambio, una oportunidad de mejora, pues si no te interesara en lo más mínimo hacer algún cambio, entonces estarías “perdiendo tu tiempo” en este ejercicio.

Por eso debemos hacernos finalmente la siguiente pregunta:

- ¿Qué puedo hacer yo concretamente para revertir esta situación que me desagrada en mi vida?
- Aquí digo concretamente, pues no se trata de que sean ideas dispersas y poco claras, sino que en este punto del

ejercicio te debes esforzar en llevar al papel un plan de acción que realmente te ayude a revertir ese sentimiento de frustración. Ojo que deben ser acciones posibles de lograr en un corto plazo, pues si te fijas metas muy ambiciosas, entonces seguirás con ese sentimiento de frustración. Para poder conseguir una meta ambiciosa de mediano y largo plazo, necesariamente debes fijarte “metitas” de corto plazo, con las cuales vas a ir consiguiendo tus mayores metas. Sigamos con el ejemplo que dice que lo que me desagrada de mi vida es que me he alejado de mis afectos (familia y amigos). Vamos a tomar el primer motivo enunciado que pudo causar ese alejamiento y luego nos plantearemos algunas metas que corrijan esa causal, con el fin, ciertamente, de llevar a cabo un proceso que nos permita la consecución de nuestra meta. Aquí volvemos a la Ley de la atracción

Porque voy de la casa al trabajo y del trabajo a la casa, llego totalmente cansado (a) y no me dan ganas de llamar ni de visitar, ni de salir a compartir con nadie.

- **Meta 1:** Salir más temprano de la oficina y dedicar al menos dos días de la semana para visitar, invitar o reunirme en algún lugar con familia y amigos.
- **Meta 2:** Llamar diariamente a algún familiar o amigo (a) sólo para saber cómo está y conversar un momento con esta persona.
- **Meta 3:** Llamar al menos 2 veces por semana a mis padres y visitarlos o invitarlos al menos una vez por semana.

Cada quien definirá sus propias metas. Lo importante aquí es ponerse metas objetivas y con esto me refiero a que partas con pequeñas metas, con el compromiso personal de que lleves a cabo un plan para cumplirlas efectivamente y no sea sólo un manual de buenas intenciones. Verás cómo las satisfacciones y las emociones positivas que resultan, llevarán a que te coloques nuevas metas y seguido de esto, te confirmo que ya no

necesitarás ponerte metas y objetivos, sino que las acciones de acercamiento te saldrán de forma natural. Cultivar los afectos requiere de trabajo, pues nadie cosecha afectos del alma, si no ha cultivado antes con un objetivo claro, con dedicación, con amor, con fe, con paciencia, con perseverancia. Y con esto digo que la Ley del Universo es sumamente sabia y justa, por eso dice que “se recibe proporcionalmente a lo que se da” o podríamos ser más poéticos y seguir con el ejemplo del cultivo y decir “se cosecha proporcionalmente a lo que se cultiva”. Ustedes me van a decir, bueno eso no es tan así, pues existen muchos factores externos a uno mismo, que inciden fuertemente en la consecución de mi objetivo. Y yo les voy a contestar que están en lo correcto. Sabemos que frente a cualquier objetivo que nos planteemos van a existir situaciones que nosotros podemos manejar y otras que no podemos. Por ejemplo, no podemos manejar el clima, no está en nuestras manos que se nos atravesase un perro en la carretera o que una persona en estado de ebriedad nos atropelle. Siempre van a existir hechos que a simple vista son hechos fortuitos que van a incidir de una forma leve o profunda en nuestra vida y en nuestros objetivos trazados. Yo creo que es necesario que revisemos nuestras vidas y que identifiquemos cuales son las frecuencias que estamos emitiendo al Universo, pues frecuencias negativas, nos acarrearán inevitablemente hechos negativos. Revirtamos esas frecuencias y transformémoslas a frecuencias positivas. Aquí volvemos a la temática de Ley de la atracción y la Visualización creativa que tanto me gusta. Pero insistamos un poquito en esto, específicamente en la reflexión reciente que hicimos y que dice que “se recibe proporcionalmente lo que se da” o “se cosecha proporcionalmente a lo que se cultiva”. Con lo de proporcionalmente me refiero a que para hacer una buena cosecha, se requiere de un gran trabajo. No podemos esperar que lleguen a nosotros las cosas que queremos si no invertimos tiempo, ganas, paciencia, dedicación, perseverancia, y si no lo hacemos con amor, con cariño verdadero en lo que estamos haciendo, con fe en lo que queremos. No basta con saber que existe la Ley de la Atracción, sino que debemos aprender a

aplicarla con la Visualización creativa. El trabajo y dedicación que le pongamos a la Visualización creativa, será clave en la consecución o no de los resultados esperados. Mientras más ejercites tu mente en visualizar positiva y creativamente tus objetivos, más rápidamente conseguirás que tu mente asimile esto como algo natural en ti. Así como aprendiste a andar en bicicleta, o como aprendiste a leer y escribir. Probablemente, ni siquiera te acuerdas de todo lo que tuviste que ejercitarte para conseguirlo, pues una vez que lo conseguiste, lo haces de forma natural, como si nunca hubieras tenido que esforzarte. Acto seguido viene el agradecimiento, que es el centro de este capítulo, y no me refiero sólo al agradecimiento de otros hacia uno, pues ese es sólo una parte del agradecimiento íntegro, sino que me refiero al agradecimiento permanente, constante, espontáneo, íntegro que se siente en cada suceso de tu vida, en la infinita belleza de la naturaleza, en el amor, en la abundancia espiritual y material que te rodea. Son grandiosos los dividendos espirituales y materiales que puedes conseguir con el agradecimiento sincero, de corazón, de alma. Sólo recuerden el pasaje de la vida de Jack Nicholson y su primer productor de cine que se relata anteriormente. Ahí se refleja a un mensajero agradecido de corazón y que no pierde nunca el agradecimiento, sino que lo mantiene en el tiempo. Y vean ustedes los dividendos que ha obtenido en su vida, es un actor reconocidísimo, millonario en dinero y en alma, pues como dice su amigo y primer productor del famoso actor, *“él no sólo es mi amigo, él es parte de mi alma”*. No me queda más que hacerles una invitación a ser parte de la magia que produce la emoción del agradecimiento. Es así que somos los “magos” de nuestras propias vidas, pues tenemos el poder de forjar nuestras vidas con magia, con encanto, con emoción o podemos ser también esclavos de una vida vacía, sin sentido, sin afectos, sin creer en nada que no puedas ver.

¡Los invito entonces a hacer del agradecimiento, una forma de vida!

10. Epílogo

El desarrollo de la Inteligencia Emocional es una necesidad que pide a gritos nuestra sociedad, una sociedad sumida en los conflictos emocionales, sin encontrar salida a ellos. Sin embargo, aún así, los gobiernos de turno, hacen vista gorda a esta tan latente realidad. Se hace cada vez más imperioso iniciativas serias y de largo aliento que incluyan el desarrollo de la Inteligencia Emocional como parte integrante de las mallas curriculares, desde la Pre escolaridad hasta la educación superior. Es claro que esto involucra un cambio radical a la educación actual, dado que los actuales profesores tampoco han sido formados en la Inteligencia Emocional y formar a profesores que han trabajado toda una vida a la usanza tradicional es una tarea difícil, por lo arraigado del sistema que ya tienen y porque las antiguas generaciones también llevan con mucho arraigo la tesis de que los sentimientos y emociones no se exteriorizan ni se expresan. Sin embargo, las nuevas generaciones tienen mucho que decir, pues vienen más sensibles, y más abiertos a la expresión de sus emociones y sentimientos. Lo claro y urgente es que hay que empezar ya. ¿Por qué?:

- Porque los actuales profesores carecen de dicha educación.
- Por qué estudios realizados por la UNESCO y otros estudios indican que la base del aprendizaje está en las emociones.
- Porque la realidad de hoy en día nos muestra un alto índice de violencia escolar, la cual se replica finalmente en nuestro diario actuar.
- Porque hoy en día hay una epidemia de “infelicidad” en nuestra sociedad. Y la verdad, es muy difícil salir de ese estado permanente en el cual se sitúa la mayor parte de

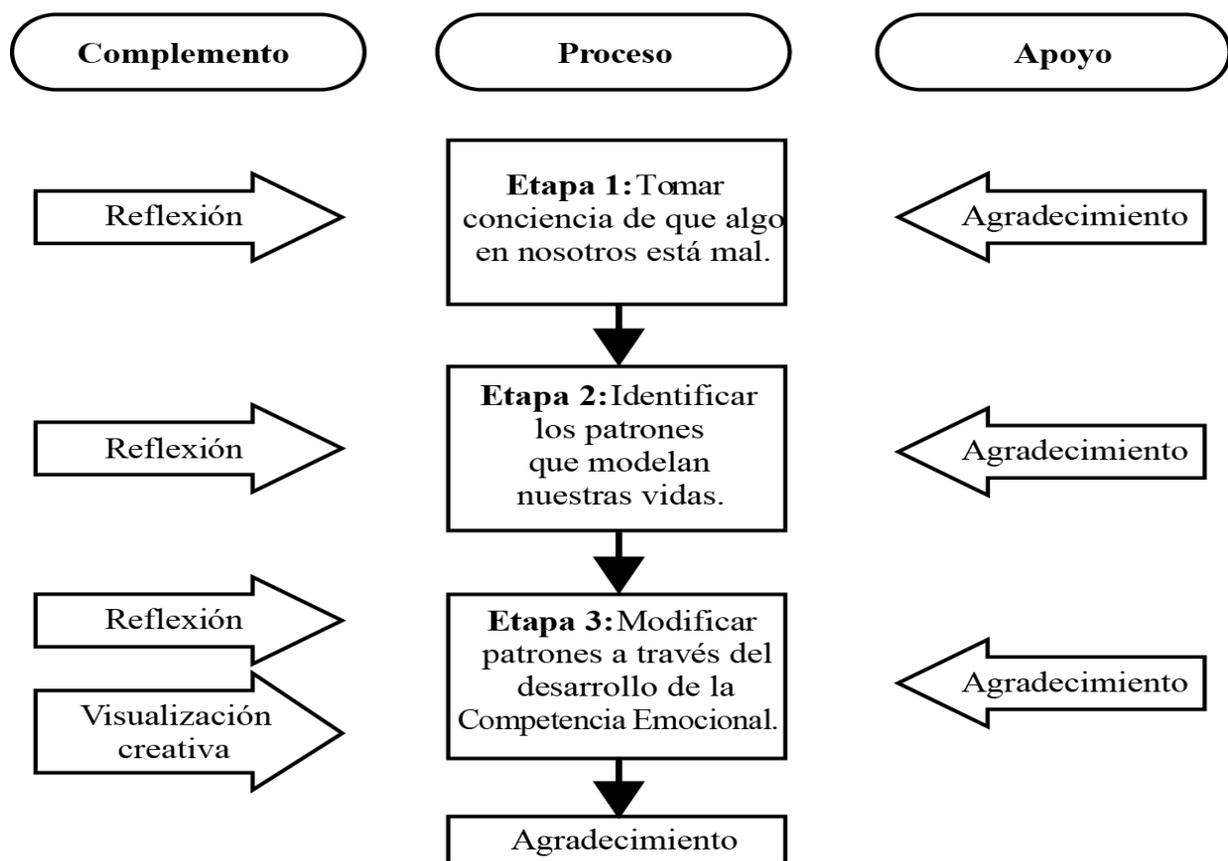
nuestra sociedad, pues no saben, no tienen la más remota idea de cómo salir de ahí. Claro si nadie lo enseña. Desgraciadamente yo tampoco tengo la verdad, es sólo mi verdad, mi opinión y ésta es que la “felicidad” no se construye con más conocimientos en nuestras áreas de trabajo, ni haciendo mejores negocios, ni adquiriendo más cosas materiales. Eso sin duda nos va a hacer más especialistas en nuestras materias, más cotizados en el mercado laboral, podremos aspirar a mejores sueldos, podremos tener un mejor auto, una gran casa, vestimenta de marca, etc.... sin embargo, si este crecimiento laboral no va acompañado de un crecimiento en nuestra esencia, esto es, en un crecimiento espiritual, entonces estaremos lejos de conseguir la “felicidad”. Por el contrario, si nos educamos primero en nuestro crecimiento personal y espiritual, entonces los aprendizajes de vida y la sabiduría que emana del alma nos llevarán, como por arte de magia, al desarrollo profesional y laboral.

Daniel Goleman dice en su libro “La Inteligencia Emocional” la siguiente reflexión, que aunque dura, no puede representar más ciertamente la realidad emocional en nuestras salas de clase:

- “Esta sociedad no se ha molestado en asegurarse de que todos los niños cuenten con la enseñanza que les facilite lo esencial en el manejo del enojo o en la solución positiva de los conflictos, ni en enseñar empatía, control de los impulsos, ni ninguno de los fundamentos de la aptitud emocional, dejando que los niños aprendan esto por su cuenta. Pero dada la crisis que enfrentamos y enfrentan nuestros niños, debemos preguntarnos: ¿No deberíamos estar enseñando estas habilidades esenciales para la vida a todos los niños, ahora más que nunca? Y si no es ahora, ¿cuándo?”.

Para finalizar y como una forma de compilar e hilar los contenidos de este libro, vamos a hacer un diagrama que nos permita verlos en su conjunto y las interacciones entre ellos.

Proceso simplificado de desarrollo de nuestra Inteligencia Emocional



Lo primero es lo primero. Y aquí lo primero es tomar conciencia de que estamos haciendo algo mal que nos lleva a pasarlo mal. Si no somos capaces de reconocer esto, y la soberbia se hace tan grande que preferimos seguir pasándolo mal a hacer el intento de mejorar nuestras vidas, entonces ahí nos quedaremos. Seguiremos igual que antes y cada vez peor, debido a la frustración a la que nos vemos enfrentados. Si dejamos de lado la soberbia, y con humildad reconocemos nuestras falencias, entonces estamos en muy buen pie para dar un giro a nuestras vidas. Una vez que reconocimos que algo estamos haciendo mal, entonces es el momento de descubrir cuáles son los Patrones que modelan mi vida y que me molestan, que no me

dejan avanzar. Finalmente, hemos identificado esos patrones de conducta nocivos, entonces ahora estamos en condiciones de desarrollar nuestras competencias emocionales, tanto las propias y personales como las sociales en pro de conseguir el ansiado cambio en aquellos patrones fuertemente arraigados y que nos invalidan y nos detienen en nuestro crecimiento personal, profesional y espiritual. Conseguido el cambio, el agradecimiento nace espontáneamente. Sin embargo, debemos trabajar el ser agradecidos de cada paso que damos, de cada puesta de sol, de cada gota de lluvia, de cada día de vida, de cada logro, de las travesuras de tu mascota, de los árboles que refrescan tu jardín, de las flores que aparecieron frente a tu puerta, etc. Lo que quiero decirles es que trabajemos el aprender a agradecer “todo” y por “todo” me refiero a todo aquello que dejamos de ver, que dejamos de apreciar, que dejamos pasar, que quedaron postrados en nuestro inconsciente profundo. El agradecimiento entonces debe ir en apoyo a todo el proceso de desarrollo de la Inteligencia Emocional, trabajando ese agradecimiento constante por lo simple y lo complejo que nos rodea y nos sucede. Ahora ninguna de las 3 etapas, tendrá sentido y resultados positivos si no se trabaja por medio de la reflexión, es por eso que en el diagrama se muestra con insistencia en todas las etapas del proceso, se trata de un complemento indispensable para el desarrollo bien llevado de nuestra inteligencia emocional. Nada lograremos si no trabajamos cada etapa del proceso por medio de la reflexión, pues ésta nos ilumina, nos abre una ventana donde nunca pensamos siquiera existiera una, me refiero a que nos permita abrir nuestra mente a nuevas formas de hacer las cosas, distintas a las que estábamos acostumbrados, a las que hacíamos inconscientemente, a las que hacíamos guiados por patrones de comportamiento aprendidos de nuestras vivencias pasadas. Finalmente, la Visualización creativa si bien es cierto debemos trabajar en que ésta nos acompañe en todos los procesos de la vida, en este proceso en particular no puede faltar en la etapa 3, que es modificar los patrones mal aprendidos, pues aquí debemos hacer un esfuerzo mental en visualizarnos en un nuevo

escenario, más favorable para nosotros y sentirnos ya en ese nuevo escenario. Indudablemente que acto seguido, debemos iniciar el movimiento de nuestros actos en pro de la consecución de esa visualización creativa positiva, reparadora, renovadora.

La gráfica presentada, sin duda es una simplificación extrema de un proceso complejo y lleno de aristas. Pero el hecho es que mi intención con este libro no es convencer a nadie de que esta es la verdad absoluta para conseguir mejorar nuestra calidad de vida. Hay diversas corrientes, diversos estudios, diversas formas, y el complemento de éstas o la decisión de una por sobre otra va a ser resorte de cada uno de nosotros. Cada uno de nosotros tiene el poder de decidir sobre lo que quiere para su vida y cómo cree fielmente que lo puede conseguir.

Espero de todo corazón que este pequeño libro de conceptos básicos de Inteligencia Emocional y un barniz de La Ley de la Atracción, al menos haya tocado una fibra de tu corazón, le hayas encontrado un sentido y si llegas a sentir la “magia” que ésta puede generar en ti, entonces tú serás un motor de cambio, primero en ti, y luego en los demás, contribuyendo a la formación de una sociedad más sana, más justa, más generosa, más amorosa, ¡más feliz! Dios ha sido mi asesor en la creación de éste libro, y cómo Él nos hizo a su imagen y semejanza, somos inmensamente poderosos, sólo que debemos creer en ese poder, canalizar nuestro poder, amar como Dios nos ama, y pedir lo que queramos para nosotros.