



EMOCIONES COMPARTIDAS
Rogelio Fernández Ortea y
Arantza Echaniz Barrondo (coordinadores)



AUTORÍA: Adriana Gabriela Racca, Arantza Echaniz, Francisco Javier Bárez, Igor Fernández, Iñaki Pérez, Itziar Urquijo, Javier Riaño, Maribel Navascués, Olaia Agirre, Pablo Cueva, Raúl Rodríguez, Roberto López, Rogelio Fernández y Yovanni Castro

Foto “Portada”: Arantza Echaniz Barrondo

Edita: Asociación Consorcio de Inteligencia Emocional 2015
Laida Bidea, 214 – 48170 Zamudio (Bizkaia)
www.consorciointeligenciaemocional.org

Coordinan la publicación: Rogelio Fernández Ortea y Arantza Echaniz Barrondo

Maquetación: loquetuquieras.es

ISBN: 978-84-608-5014-4



ÍNDICE

PRÓLOGO	5
La ilusión y la esperanza de un proyecto: Inteligencia Emocional CIE y eitb.com	7
EMOCIONES	9
EMOCIONES AGRADABLES	110
EMOCIONES DESAGRADABLES	177
APRENDIZAJE / EDUCACIÓN EMOCIONAL	210
VALORES	302
COMPETENCIAS EMOCIONALES	333
COMUNICACIÓN	363
EQUIPOS Y LIDERAZGO	385
BLOGGERS	404
ÍNDICE: AUTORÍA DE ILUSTRACIONES	419

Prólogo

Emociones compartidas es el resultado de un año de trabajo conjunto, compartido, emocionante.

El grupo de autores que se presenta ahora ante ustedes llevamos compartiendo nuestras emociones, nuestros sentimientos en un espacio virtual y simbólico, en un espacio que gustosamente puso a nuestra disposición EITB hace ya mucho tiempo.

Tiempo y trabajo que estuvo recogido en un primer libro denominado *Retazos Emocionales* que fue solo eso, un retazo, un primer intento de poner en papel lo que estaba compartido ya en la red, realizado con solamente algunos de sus *bloggers*. Mucho tiempo y mucho trabajo que desde hace un año aproximadamente está encomendado al Consorcio de Inteligencia Emocional – CIE. Ese es el motivo que ha propiciado que este libro sea editado como primero de esta nueva etapa del Blog de Inteligencia Emocional de EITB y su relación con la puesta de largo del CIE, que desde hace poco más o menos el mismo tiempo tiene ya entidad jurídica como asociación.

Celebrar es compartir y es con ustedes con quien llevamos tiempo compartiendo el afán por sensibilizar a la sociedad de la necesidad de contemplar en todos los procesos sociales y personales las variables emocionales.

Un afán que nos ha hecho emocionarnos cuando escribíamos nuestros post, nuestros pequeños artículos para publicarlos fielmente en las fechas asignadas. Emociones que muchas veces jugaban en nuestra contra ya que el compromiso adquirido junto con las obligaciones del día a día hacían muchas veces que el vértigo de responsabilidad, del no llegar a la fecha y hora señalada, marcase de urgencia nuestros escritos. Muchas otras veces, el post

se teñía de una sinceridad desgarrada que traslucían los escritos más personales, los más viscerales, los que más emociones compartían.

Celebrar, compartir y reconocer es lo que también queremos hacer desde aquí a todas y todos los autores que figuran en este libro. Reconocer su esfuerzo, su disciplina, su generosidad, su criterio, su tesón, su rigor y su entrega que ha ido muchas veces más allá del conocimiento adquirido hasta llegar a poner sus tripas, su corazón, sus más íntimos sentimientos a disposición de sus lectores. Lectores y lectoras que cómo no también deben ser reconocidos y reconocidas por su fidelidad, por su compañía y complicidad que han hecho del blog uno de los mejor posicionados en habla hispana en la Red en Inteligencia Emocional.

Gracias pues a todas y todos y esperemos que estas emociones que compartimos con ustedes en estas páginas sean solamente en reflejo de una relación que ahora se inicia o que incluso ya esté iniciada y que esperamos mantener durante mucho tiempo más. Unas páginas que tienen como objetivo conseguir no solo compartir nuestras emociones, sino que ustedes compartan también las suyas... ojalá que así sea.

Rogelio Fernández Ortea
Arantza Echaniz Barrondo
San Sebastián, diciembre de 2015

La ilusión y la esperanza de un proyecto: inteligencia emocional - CIE y eitb.com

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 25 de julio de 2014

¿Un comienzo?, ¿un reencuentro?, ¿un encuentro?, ¿un “decíamos ayer”?... todas estas aseveraciones son válidas para saludarles de nuevo y comunicarles que se trata de un comienzo, de un encuentro, de un reencuentro y de un decíamos ayer.

Un comienzo porque como ya se habrán dado cuenta ustedes desde hace un tiempo que no se publica en este blog de eitb.com dedicado “a las **cosas de la Inteligencia Emocional**”. Situación que va a cambiar gracias al Consorcio de Inteligencia Emocional de Euskadi. El CIE ya convertido en asociación independiente, es quien se va a encargar de dinamizar este blog a través de algunos de sus socios. La Asociación Consorcio de Inteligencia Emocional (para nosotros CIE) tiene como objetivo principal generar espacios y dinámicas que provoquen la transformación de las personas y sus entornos desde la educación y aprendizaje socio-emocional y el desarrollo de competencias socio-emocionales tanto a nivel individual como colectivo. Es por este motivo, y por la relación que siempre ha mantenido con este blog, lo que le legitima para continuar con la senda marcada en este espacio.

Como ven, también se trata de **un reencuentro** ya que el CIE siempre ha estado presente en este blog a través de sus autores, de sus *bloggers*, Arantza Echaniz, Javier Riaño, Yovanni Castro, Javier Bárez y yo mismo, Rogelio Fernández, entre otras muchas personas, hemos estado escribiendo aquí desde los inicios y todos pertenecíamos, y pertenecemos al CIE, con lo cual, valga este párrafo para decirles hola de nuevo. Pero también les saludan hoy

por primera vez Iñaki Pérez, Tomás Elorriaga, Maribel Navascués y Pablo Cueva ... ¡y ellos solo son los primeros!, los que reinician la andadura, pero estamos seguros que pronto se nos unirán más persona interesadas en el tema que nos ocupa: la Inteligencia Emocional y su aplicación.

“Decíamos ayer” podría haber sido, además, el comienzo de este post ya que vamos a continuar hablando en torno a las mismas áreas de “interés emocional” tales como la educación, las familias, las organizaciones, el desarrollo personal y la de los ámbitos comunitarios así como a los conceptos tanto teóricos como prácticos que acompañan a la realidad emocional. Ayer decíamos que la inteligencia emocional era la síntesis de un nuevo paradigma en el que la razón y emoción se unían en todos los procesos personales y sociales... y lo seguimos diciendo. Así que, con una periodicidad dos días por semana en un principio, los martes y los jueves, **iremos publicando** algunas reflexiones que nos permitirán ir abriendo caminos y mentes, con humildad y con rigor, **para que esta realidad sea entendida y aplicada en diferentes contextos**.

Con todo esto, desde el CIE podríamos resumir todo lo dicho con un ¡hola y bienvenidos! Dos palabras que ejemplifican la ilusión con la que retomamos este blog y a la esperanza que tenemos de poder contar con ustedes, sean ya viejos amigos nuestros o nuevos miembros de esta comunidad virtual dedicada a hablar de algo tan consustancial al ser humano... sus emociones.

¿Se animan ustedes a seguirnos y a contribuir con sus comentarios?

¿Qué temas o áreas de aplicación de la inteligencia emocional les interesan?



EMOCIONES

EMOCIONES

Rica, rica y con “condimentos”	11
Conductores de emociones	14
Cuando la inteligencia es emocional	17
Conociendo las emociones.....	20
¿Sienten las sociedades?	24
De nuevo desde las tripas	28
En babia	31
Razón de ser.....	34
¿Eres tú o soy yo?	37
Sobre Psicología Positiva y otras hierbas	40
El Día de la Mujer... ¿hasta cuándo?	43
Adimen emozionala, zertaz ari gara, dena balio ote?	45
El arte y la ciencia de no hacer nada	47
Emociones del emocionario: di lo que sientes	50
La curación por el espíritu: el enfoque positivo de S. Zweig.	53
Emoción: la compleja relación entre individuo y entorno	57
Sobre innovación social y otras cuestiones	60
¿Qué pasa con la Inteligencia Emocional?	63
El sueño de Alicia, Eduard Punset	66
Las nueve caras del corazón	69
Respuestas correctas ¿a preguntas erróneas?	72
Inteligencia ¿emocional?	76
Sobre el futuro de la Inteligencia Emocional	80
¿Se pueden medir las emociones?	84
¿Qué es una emoción?	87
Universo de emociones: el mapa de las emociones	90
Conflictos e inteligencia emocional	92
Emociones en el ser humano: su utilidad	96
Olga Gómez Gerbolés: el soul del CIE	98
Sobre la inteligencia	101
Colaborando para mejorar el deporte municipal: KAIT/CIE	104
Emocionalidad y deporte	108

Rica, rica y con “condimentos”...

Adriana Gabriela Racca

Entrada publicada el 8 de abril de 2015

Siempre fui de la idea de que las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo de cada persona. La primera vez que oí el término inteligencia emocional fue en mi último año de universidad, cuando, entre la bibliografía opcional para el trabajo de fin de carrera se encontraba un libro de Daniel Goleman.

El planteamiento de su libro era muy novedoso, el título lo decía todo: “**La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual**”. Me resultó fascinante leer los resultados de las distintas investigaciones que demostraban la importancia de las emociones en el desarrollo de las personas y, en consecuencia, en el desarrollo de la sociedad. Y lo más importante, en él exponía cinco capacidades / **aptitudes básicas** de la inteligencia emocional: el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las relaciones sociales.

Hoy, 15 años después de aquel descubrimiento, la riqueza gastronómica de esta tierra, es mi musa inspiradora para escribir este post y compartir con vosotros este “**plato deconstruido**” del libro en cuestión:

Imaginemos que nuestra vida gira en torno a una gran cocina...

Los **conocimientos** que vamos adquiriendo van formando parte de nuestra despensa de ingredientes y nosotros, como cocineros, podemos ser capaces de administrar e incorporar recursos, saber cómo se limpian, se cuecen, se preparan... (Hablamos aquí de nuestra **capacidad intelectual**).

Por otro lado, imagina que tienes en tu encimera un gran especiero con cientos de variedades distintas. Son las **emociones**, son los condimentos que dan sabor a la vida, y van aderezando nuestro paso por el mundo, probablemente no siempre sean de nuestro agrado pero forman parte de nuestras experiencias, de nuestros recuerdos, de lo que somos.

Cuando somos pequeños, quizás no sabemos diferenciar tantos sabores pero a medida que crecemos vamos adaptando nuestro paladar, identificando aquellos que más nos gustan y aquellos que no tanto. Aquí aparece una de las primeras aptitudes de la inteligencia emocional, el **autoconocimiento**.

Si algún día toca un plato donde nos sorprende uno de esos sabores que nos resultan desagradables lo aceptamos de mejor manera, aunque no nos guste. Se desarrolla entonces la **autorregulación**.

Conocer y reconocer los condimentos me generan ganas de crear nuevos platos, de probar nuevos ingredientes, de continuar con mi proceso de aprendizaje. Es aquí donde la **motivación** entra en juego.

Pero en una gran cocina hay más cocineros, y probamos sus platos y ellos prueban los nuestros. Probablemente habrá algunos que estén muy condimentados para nuestro gusto y otros que nos resulten sosos (y habrá a quien les pasará lo mismo con los nuestros). Pero en este proceso podremos descubrir nuevos y deliciosos sabores, podremos aprender a conocer los gustos del otro y adaptar nuestros platos sin perder identidad, podremos entonces desarrollar nuestra empatía.

Y una vez puestos a cocinar, qué mejor que compartir y preparar platos en compañía, cocinar juntos y descubrir y crear

nuevas recetas, disfrutando del trabajo en equipo y de los resultados. Desarrollamos entonces **habilidades sociales**, habilidades que nos permiten construir una comunidad.

Pero atención, el problema está cuando somos nosotros quienes no controlamos los condimentos y se nos pasa de amargo, o dulce, o salado... Cuando el “yo me lo guiso, yo me lo como” se transforma en un plato difícil de digerir. Es entonces cuando podemos llegar incluso a estar frente a un **secuestro emocional**.

Hay que ser consciente también, de que habrá más de una vez en la que me comeré algún plato que esté fatal, que me dejará mal el cuerpo... pero sin olvidar que los malos momentos pasan y la próxima vez ya sabré si tomarlo entero o simplemente probarlo.

Al final de cuentas, son los condimentos los que nos permiten saborear y resaltar los sabores de todos aquellos ingredientes que podemos llegar a cocinar y probar en nuestra vida.

Os deseo una vida “rica, rica y con condimentos”.

On egin!

¿Y tú? ¿Cómo condimentas tu vida?



Conductores de emociones

Adriana Gabriela Racca

Entrada publicada el 8 de junio de 2015

Iba a ser otra noche más de trabajo recorriendo la carretera. Sin embargo, ya se percibía, en su cara y en un intercambio de palabras con otros pasajeros, cierto malestar.

El viaje se había iniciado. De repente, unos gritos alteraron el sueño de quienes dormían...

La ira floreció dentro de quien mostraba su enfado al inicio del viaje. A los gritos pedía a un pasajero sentado en la primera fila que apagara su Tablet o se cambiara de sitio, ya que el reflejo que generaba en la luna del autobús lo distraía para conducir. Sin embargo sus gritos eran ignorados por completo, lo que generaba más ira y más enfado.

Ante la impotencia de la situación, pidió angustiado al pasaje que lo apoyara en su reclamo, pero la respuesta fue un profundo silencio de radio...

Volvieron a acallarse las voces en el autobús mientras el reflejo de la Tablet continuaba percibiéndose en el cristal y el enfado y la ira se iba contagiando como un virus silencioso.

Poco tiempo pasó cuando se realizó una parada para recoger más pasajeros.

Fue entonces cuando la escena volvió a repetirse. El tiempo en silencio le había permitido intentar controlar su estado emocional y si bien se percibía su irritación, también se notaba cierto esfuerzo por dejar al

lado su ira. Pero el brote había germinado, y el pasajero comenzó a responderle de muy mala manera.

Llegó un momento en que la situación se convirtió en una conversación de sordos, donde los dos gritaban y ninguno se escuchaba, y lo que es peor... otros se sumaron a la discusión y se oían comentarios como –“Pues llama a la policía y que resuelva el problema”, o, - “Arranca de una vez que queremos llegar a destino”...

El enfado y la ira se respiraban en el ambiente y seguían floreciendo. Tal es así, que a poco de reiniciar el viaje, una señora comenzó a quejarse en voz alta de otras pasajeras porque con su charla no la dejaban dormir...

Era curioso, el conductor no podía conducir sus emociones y a su vez las reconducía y contagiaaba al resto del pasaje...

Historias como estas se repiten a menudo.

No poder regular nuestra ira nos conduce a un **secuestro emocional** que nos moviliza hacia comportamientos sobre los que no tenemos control.

La buena noticia es que podemos **aprender a regular estas emociones** y llegar a buen puerto, capeando el temporal con los menores daños posibles. Técnicas de respiración o, por ejemplo, la técnica del semáforo pueden ayudarnos.

Pero esta historia tiene también otro componente. Vemos como **la emoción se contagia** y esta es otra realidad con la que convivimos diariamente. Al fin de cuentas somos **seres sociales y empáticos** y no sólo podemos transmitir emociones negativas. La riqueza de la empatía y el contagio emocional radica en la posibilidad

de ver al otro con nuevos ojos y, como cuenta Jeremy Rifkin, construir juntos una **civilización empática**.

Te propongo entonces, un desafío, uno pequeñito, nuestro pequeño grano de arena... **¿Y si a partir de ahora nos proponemos contagiar todos los días una sonrisa?**

Una sonrisa o una palabra amable, que como en este corto, valide lo importante que cada uno de nosotros es en este mundo.

¡Seamos entonces conductores de emociones constructivas!

¿Cómo conduces tus emociones? ¿Qué otras emociones podemos contagiar? ¿Cómo contagias emociones constructivas?



Cuando la inteligencia es emocional

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 24 de noviembre de 2014

El 22 de octubre asistí al evento “**Conversaciones en ikasHUB: Cuando la Inteligencia es Emocional**”, que tenía como invitada a Sonsoles Castrillo, psicóloga y socia co-fundadora de la Asociación Consorcio de Inteligencia Emocional (CIE), asociación en la que yo formo parte de la Junta Directiva. El evento estaba organizado por ikasHUB, un co-learning lab y un co-working café que animo a visitar; está situado en Barrainkua 9 (Bilbao). Voy a compartir aquí algunas reflexiones a partir de la charla, ya que llevo mucho tiempo interesada en el tema de la Inteligencia Emocional (IE).

Sonsoles presentó una definición que solemos manejar habitualmente en los cursos Rogelio y yo y que es de Pablo Fernández-Berrocal: “**habilidad para percibir, comprender, asimilar y regular las emociones propias y la de los demás**”. La IE tiene que ver con la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, en términos de la teoría de las inteligencias múltiples (Howard Gardner). Nosotros también solemos utilizar otra definición: “**unión de razón y emoción en todos los procesos mentales**”. Recientemente he leído una frase firmada por Ona Daurada que decía: “**por la razón, dejamos de ser animales; por la emoción, dejamos de ser máquinas**”. Se trata de pensar, decidir y actuar escuchando a nuestra cabeza y a nuestro corazón. Habrá momentos en que tengamos que seguir más a uno o a otro pero no vamos a poder ‘amordazar’ ni a una ni a otro. Una de las personas asistentes al evento comentaba que tenía un trabajo muy creativo y que daba rienda suelta a sus emociones pero que su espontaneidad e impulsividad le causaban muchos problemas y a ver

qué debía hacer... En mi opinión, lo único que puede hacer es aprender a unir razón y emoción sin dejar que una ‘voz’ tape a la otra, discerniendo qué debe primar en cada momento y situación para que sea bueno para ella y para los demás. ¿Cómo? Por el **autoconocimiento**, observándose y analizando su vida, sus acciones y sus decisiones; y observando y analizando lo que éstas provocan en los demás.

Una de las grandes ventajas de trabajar el tema de la IE es que **sirve tanto para la vida personal como para la profesional**. Una buena IE ayuda a superar problemas y dificultades y a tener un mejor estado de salud. Como señalaba **Antonio Cano Vindel**, catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid y presidente de la SEAS (Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés) en una entrevista a Infocop, “se sabe que las personas con una mejor inteligencia emocional tienen mejor salud, menos síntomas y desórdenes emocionales. Por lo tanto, la inteligencia emocional puede ayudar a prevenir y reducir la prevalencia de los desórdenes emocionales de manera más eficaz y eficiente que el tratamiento farmacológico habitual de Atención Primaria”.

Una de las preguntas de los asistentes, que es habitual cuando se habla de estos temas, fue **cómo se puede desarrollar la IE**, qué herramientas se pueden utilizar. En mi opinión, el desarrollo de la IE no es una cuestión de técnicas o herramientas sino un proceso, el de conocerse y desarrollarse uno mismo para así llegar a otros. Por supuesto que hay ejercicios o técnicas que podemos utilizar para separar la respuesta del estímulo que para nosotros es relevante; pero es algo que vamos a desarrollar únicamente con la práctica y la reflexión. La sabiduría popular, por ejemplo, nos da una recomendación muy buena para no dejarnos llevar por la ira... “**Cuenta hasta diez**” antes de reaccionar... o cien o mil... Sonsoles contó una anécdota de un profesor suyo que

se ponía muy nervioso y decía en alto: “1, 2, 3 yo me calmaré... 4, 5, 6 todos lo veréis”. Reconocer es un paso fundamental... Normalmente, verbalizar la emoción que sentimos ayuda a regularla. Hay un ejercicio que solemos sugerir en los cursos que sirve para desarrollar la IE. Es muy bueno llevar un **diario emocional** que consiste en apuntar a diario, al menos durante 21 días seguidos que es el tiempo mínimo para adquirir/cambiar un hábito, dos emociones agradables y la situación que las provoca. Es muy importante llevar por escrito el diario. Deben ser emociones agradables porque se trata de desarrollar la sensibilidad, cambiar la mirada y enfocarnos en aquello que nos ayuda. Al principio nos puede costar definir la emoción sentida. Eso se debe a que por lo general no tenemos desarrollado un lenguaje emocional, pero con el tiempo vamos atinando mejor. Puede ocurrir que algún día no encontremos dos emociones agradables. En ese caso viene bien revisar lo anotado.

En la charla tomé nota sobre un libro de Roberto Aguado (*Es emocionante saber emocionarse*, Madrid, Editorial EOS, 2014) que será una de mis próximas lecturas. Me intrigó que añade 4 emociones básicas: culpa, curiosidad, admiración y seguridad. Ya lo comentaré en otra entrada.

Para terminar... un cuento zen sobre el cielo y el infierno...



Conociendo las emociones

Francisco Javier Bárez Cambronero

Entrada publicada el 15 de agosto de 2014

Tan importante como ser capaces de identificar y tomar conciencia de las emociones que sentimos ante cualquier estímulo o situación, **es saber identificar** de qué tipo son esas emociones y qué función cumplen (a las funciones le dedicaremos un futuro post). Y es importante porque **de ello dependerá la estrategia y la manera de afrontarlas y gestionarlas**, así como las consecuencias que tienen para nuestra vida y la de los demás.

Ya se han escrito en este mismo blog algunos post sobre la clasificación y clases de emociones, sin embargo y con objeto de complementar este conocimiento, me gustaría aportar mi perspectiva sociológica de las emociones que se fundamenta en el extraordinario trabajo de Eduardo Baricat (podéis consultar mi blog personal).

Las emociones se contemplan como experiencias internas del ser humano y que hacen que nos comportemos de una u otra manera, a veces para bien, a veces para mal, dependiendo del tipo de emoción que sintamos y de la intensidad de la misma. Sin duda las emociones **pertenecen a la realidad de nuestro cuerpo**, pero sólo pueden entenderse por las relaciones que los individuos mantienen con su entorno. Según Humberto Maturana, el *emocionar sólo puede comprenderse como un fenómeno biológico relacional*.

La Sociología de las emociones (estudia la relación entre la dimensión social y la dimensión emocional del ser humano) nos

permite entender que nuestros estados emocionales, lo que cada cual pueda llegar a sentir, está en gran medida socialmente condicionado y determinado a través de los intensos procesos de socialización (conscientes e inconscientes) de las estructuras sociales, de las normas y convenciones sociales y de los sistemas culturales. Existen normas emocionales que definen cuáles son las emociones que debemos sentir en determinadas situaciones. **De aquí la importancia de conocer cuáles son los diversos tipos de emociones** y qué funciones cumplen.

Más allá de una primera clasificación de emociones como positivas (como aquellas de utilidad, beneficiosas, que ayudan a mejorar o aumentar un estado placentero,...) y negativas (aquellas que son dañinas, que perjudican, que paralizan, que producen malestar...), podemos observar los siguientes **tipos de emociones: Básicas-naturales, complejas-cognitivas, sociales y colectivas.**

Diversos autores coinciden en identificar seis emociones **básicas**; alegría, tristeza, rabia, miedo, asco y sorpresa. Son emociones evolutivas, adaptativas y de supervivencia. Aunque también tienen su “carácter” social y colectivo.

La mayor parte de las emociones sociales – de un sistema cultural – están orientadas hacia o provienen de otros individuos (interacción), aunque cada persona puede sentir emociones diferentes, o diferente intensidad. Surgen en la relación que mantenemos con los otros, en el orden de la intersubjetividad humana, nuestro mundo social.

Los celos sólo son concebibles en sociedades que tienen institucionalizado el matrimonio monogámico. Envidia, odio, celos, desprecio, asco, vergüenza, resentimiento, culpa, lástima, orgullo, confianza, compasión, miedo, ansiedad, admiración, amor, alegría,

tristeza, y hasta la creencia de fracaso personal. Son emociones sociales.

Otra cuestión son las emociones colectivas, se dan cuando nos enfrentamos o compartimos fenómenos en los que un conjunto de personas sienten al mismo tiempo y en un mismo lugar idénticas emociones. Cada individuo afectado de la misma manera, ante la misma señal y en un mirarnos (**contagio emocional**) la emoción se intensifica. Las emociones colectivas tienen un alto componente de contagio, a veces no tenemos perspectiva para tomar conciencia de la emoción colectiva que nos embarga. **Se muestran necesariamente en grupos y ayudan a regular las relaciones entre personas, comunidades, organizaciones y equipos.**

Alegres en una fiesta y tristes en un funeral. **Emoción colectiva como suma de emociones individuales** provocadas por un mismo hecho, indignación ante una injusticia social. Pánico (miedo colectivo) ante una posible catástrofe. Euforia, alegría ante el gol del equipo local, etc.

Por otro lado, las emociones complejas podemos definirlas como estados emocionales en los que se mezclan varias emociones, algunas quedan enmascaradas por otras. Pero también tienen su componente cognitivo, intervienen las creencias, las expectativas, el aprendizaje. **Tienen mucho de común con las emociones sociales.**

Por ejemplo, la frustración contempla rabia, tristeza, decepción. Como dijo Merton, en nuestras sociedades opulentas, tecnológicamente avanzadas, la frustración se torna endémica y de origen social, mientras los deseos de consumo son estimulados por la publicidad y medios de comunicación, los recursos económicos

necesarios para adquirir los bienes y servicios deseados no están al alcance de todos.

Esperamos vuestras aportaciones para mejorar esta clasificación de las emociones.

Las reflexiones de este post nos llevan a una interesante cuestión que nos plantea E. Bericat, y que desarrollaremos en adelante...

¿Sienten las sociedades?



¿Sienten las sociedades?

Francisco Javier Bárez Cambronero

Entrada publicada el 8 de septiembre de 2014

Con esta pregunta cerraba mi post anterior. **Yo pienso que sí.**

La sociedad supone vida en común, si las consecuencias de lo que ocurre en el mundo exterior, tanto buenas como malas, nos resultaran indiferentes, no podríamos decir que estamos vivos....

¿Sienten las sociedades? En palabras de Eduardo Bericat (Corazones Inteligentes), sienten a través de los individuos que forman la comunidad, pero también sienten a través de las comunicaciones y relaciones que (re)producen y mantienen una sociedad.

Pero claro está, son estructuras que hemos creado y legitimamos en el devenir cotidiano. Cada sociedad tiene su propio universo emocional. **Las personas realizamos grandes esfuerzos para ajustar emociones** y sentimiento a las normas emocionales de carácter social.

La estructura social y las normas derivadas de ella, supone una distribución desigualitaria de posiciones de poder y estatus. No se trata de algo etéreo, son posiciones ocupadas por personas con sus propias emociones y emociones que desde el poder hacen sentir al resto.

Si la modernidad se encargó de **reprimir y suprimir las expresiones emocionales**, esta época posmoderna que nos ha

tocado vivir se sirve de ellas. Vivimos en un volcán emocional en permanente convulsión.

Las sociedades disponen de mecanismos cuyo objetivo es provocar una conmoción ante hechos traumáticos, violentos y muertes. Ante el terrorismo, ante la delincuencia, el miedo se instala. La intensidad de la indignación, la rabia y la tristeza que estos acontecimientos provocan depende del valor social de la víctima, o de la cantidad de víctimas.

La sociedad también siente miedo, ansiedad e incertidumbre ante esta profunda crisis.

Miedo que el aparato del poder se encarga de transmitir, y ¿qué diremos de la culpa y la resignación?. “*Todos tenemos la culpa y ahora toca resignarse y padecer por nuestros excesos*”. **Emociones que paralizan**. Recordemos que tanto la culpa como la vergüenza aparecen ante la transgresión de unos estándares morales, o cuando fallamos ante los demás.

Y aquí traigo –me parece oportuno – las buenas reflexiones que Arantza hacía en su comentario al post; ojalá *las sociedades sintieran más vergüenza para erradicar conductas reprobables y más compasión para estar más cerca de los que sufren*.

Desde la teoría de las emociones de J.Scheff, la vergüenza es la emoción social más significativa.

Es interesante la reflexión de Arantza, porque parece que quienes adoptan esas conductas vergonzantes activan mecanismos de regulación – **atenuar la emoción** – que les permite cometer todo tipo de tropelías, o ¿son más fuertes la avaricia y la codicia?. ¡Ahhh! pero son conductas que a nivel social hemos estado admitiendo y legitimando.

Son conductas que afortunadamente provocan rabia, rechazo e indignación, **emociones colectivas que movilizan**, recordemos las mareas ciudadanas y los movimientos sociales que son capaces de superar el miedo y movilizan el compañerismo, la solidaridad y la compasión, un verdadero ejercicio de empatía.

Permitirme recordar a Manuel Castells: “*para que se forma un movimiento social, la activación emocional de los individuos debe conectar con otros individuos.*”

Recordaré que Javier Riaño en su comentario hacía alusión a un enfoque holístico y en él tenemos que dar importancia biológica de las neuronas espejo y la amígdala por aquello del contagio emocional que permite generar *emociones de sociedad*, emociones sociales y colectivas, diferenciación a la que Iñaki otorgaba suma importancia.

¿Sienten las sociedades?. También lo hacen a través de los ritos. En ellos llegamos a sentir las emociones de la sociedad, y uno de los ritos más populares de hoy día es el fútbol. El fútbol es una máquina de provocar orgullo, identidad, pertenencia...

Síííí, traeré también el comentario de Rogelio; las sociedades claro que sienten, pero algunos estados emocionales no son los suficientemente intensos para hacernos reaccionar socialmente, a no ser de que se trate de fútbol. ¿A quién puede interesarle que el fútbol tenga más difusión que otras actividades de expresión de indignación, etc.?

En fin, las sociedades de hoy cuentan con un **complejo universo de normas emocionales** que se han ido construyendo en el tránsito desde la revolución industrial y la modernidad a una sociedad capitalista de profundo individualismo e individuación de los problemas.

En este sentido, Eduardo Bericat nos recuerda a Marx: “En una sociedad sin corazón, como la industrial, insensible al dolor y sufrimiento de la clase trabajadora, las promesas de felicidad celestial de la religión sólo causaban efectos sedantes”. “No sólo las personas tienen corazón, sino también las sociedades. Para ser felices necesitamos sociedades con corazón”.

Concluimos que las sociedades sienten, pero....¿Somos una sociedad con corazón?



De nuevo desde las tripas

Ígor Fernández

Entrada publicada el 24 de octubre de 2014

Hacía tiempo que no frecuentaba estas líneas... Años, y no voy a negar cierta ilusión por el reencuentro. Hoy la ocasión lo merece o mejor dicho, la invitación lo merece. Me llamo Igor y soy uno de los autores que contribuyó al inicio de este espacio allá por 2007, junto con Rogelio, Xurdana, Jon, Yovanni, y otras personas que trataban de poner un foco de atención sobre esa compleja y apasionante faceta en nosotros que son las emociones y el lugar que ocupan en nuestra vida.

Me gustaría contarte que soy psicólogo, que ejerzo como psicoterapeuta y que quiero traerte mi perspectiva particular sobre estos temas, fundamentalmente sobre las relaciones humanas per sé. Lo que me ha movido a volver a escribir aquí, aparte de la calidez de Rogelio al proponérmelo, es contribuir a un escenario de generación creativa, que cada vez involucra a más personas en muchas partes del mundo. Es una ventana a otras subjetividades que merece la pena aprovechar. Y para empezar, ésta es una palabra que me gustaría reivindicar hoy: subjetividad.

Cuando miro, desde mi perspectiva como profesional de la salud mental, al entorno que me rodea, a los escenarios en los que se desarrolla la vida, me resulta llamativo ver cuánto esfuerzo ponemos en tratar de controlarla y predecirla. Y aún más en tratar de hacer encajar la espontaneidad en las casillas producto de esos cálculos. Ponemos muchos recursos para intentar desarrollar una tecnología aplicada a los asuntos humanos: depuramos protocolos y procedimientos, afianzamos fórmulas y proposiciones para que nos lleven a los resultados que nos hemos propuesto,

independientemente de las circunstancias y las particularidades. Realmente nos esforzamos mucho en utilizar nuestra capacidad de análisis para decantar lo esencial de las cosas que nos pasan, al tiempo que, paradójicamente, relegamos nuestras impresiones, sensaciones, fantasías o asociaciones libres a la denostada categoría de “apreciaciones subjetivas”, como si fueran poco menos que conexiones marginales con el mundo, invenciones aleatorias, o ruido que entorpece la escucha nítida de “la” realidad.

Lo que me gusta de este foro es que siempre ha tenido una vocación artística, tal y como yo lo veo. Esa vocación de invitar a los lectores a pensar más allá del pensamiento, a bucear con la sensibilidad de lo intangible (aunque evidente) propia de la subjetividad. No somos seres modulares, ni siquiera físicamente. Nuestro aparato locomotor no es independiente del circulatorio ni éste a su vez tampoco del endocrino. Somos organismos, seres formados por órganos que desempeñan las funciones en que consiste la vida, y por tanto un sistema. A ningún médico (cuerdo) le oiremos decir nunca algo como “¡No, hombre! Usted olvídense de los ganglios, son bolitas que no valen para nada, usted ocúpese con dedicación a su hígado...” ¿Por qué la creencia popular ha troceado entonces nuestra mente y se ha dejado piezas en el proceso?

Creo que hoy más que nunca es una responsabilidad de los profesionales que trabajamos con personas hacerlo de forma integral, y devolver al ser humano la oportunidad de serlo plenamente en todos los lugares y momentos en los que desempeñe las funciones en que consiste la vida, y también de devolver, ahora con otro sentido, ese “vale” un tanto siniestro y claramente interesado que nos han regalado a todos en el mundo occidental y que nos invita a convertirnos en una pieza, en un rol, en un cliché de lo que significa ser una persona libre. La subjetividad es para mí como el tejido conectivo del organismo, el que mantiene los “órganos” unidos: la motivación, las emociones, las funciones

ejecutivas, la memoria, etc. Nuestra identidad única, plenamente exclusiva como construcción particular, da cohesión a todo lo que hacemos, continuidad, estabilidad... y dirección. Así que, sumo la mía a este foro, después de tanto tiempo.

Y aún así vivimos juntos...**¿cómo creas tú, o cómo crea usted un espacio en el que quepan tu/su subjetividad y la del otro?**



En babia

Ígor Fernández

Entrada publicada el 24 de marzo de 2015

Voy a aprovechar un despiste personal para traer a estas líneas un curioso fenómeno que no pocas veces nos trae de cabeza. El título de este artículo sirva para orientar por dónde van los tiros. Sabemos que la memoria es caprichosa, aunque más preciso sería describirla como un mecanismo de construcción de recuerdos. Recordar algo con precisión no es sólo fruto de una buena capacidad de recuperación de la información aprendida, sino que también tiene que ver con la manera en que dicha información se graba en nuestro cerebro. No me voy a dedicar ahora a describir este proceso francamente complejo, pero sí quiero hacer hincapié en un par de características de la memoria. Por un lado, **nuestros recuerdos son una construcción creativa** de la memoria que asocia, condensa y procesa la realidad para extraer su esencia en función de la relevancia que esa realidad concreta, tiene para esa persona concreta que graba y recuerda la información. Por otro lado, nuestra memoria es, pues eso, nuestra, y lejos de ser una cámara de vídeo o una grabadora de sonido, **está profundamente influenciada por nuestras circunstancias personales, nuestras necesidades y nuestro estado emocional**. Tomando estas dos características, podemos entender que lo que recordamos sea tan subjetivo como todo lo demás que nos sucede a los individuos, y que está íntimamente integrado con nuestra conciencia y nuestra manera de entender el mundo.

Las emociones, por lo tanto, influyen en la memoria, tanto en la fijación de aprendizajes como en la, digamos, emisión o puesta en práctica de lo aprendido. Sabemos que emociones como el miedo o el enfado, y los sentimientos asociados, modifican

nuestra atención estrechándola, limitándola, y por tanto, la energía “focalizadora” de nuestra percepción la limita a aspectos concretos y muy básicos de dicha información con una relación geométrica, a mayor miedo o enfado, mayor focalización y fragmentación. De modo que la preocupación, el nerviosismo, la incertidumbre o la irritación también estrecharán nuestra atención y capacidad de asociación entre los elementos de la realidad ante la que sentimos esto, y otras informaciones relevantes, propias o del entorno.

Somos limitados, limitadas, eso es un hecho, y esta variación en nuestra atención es una muestra de ello, sin embargo, más que entenderlo como un “déficit”, podemos observar este fenómeno como una regulación de los recursos mentales en un momento dado. La atención focalizada en las situaciones en las que sentimos miedo o enfado, limitará una visión más global, periférica, más holística o integrada, sin embargo, nos asegurará la fijación de los aspectos que tengan que ver con nuestra supervivencia, sin pedirnos permiso, o dicho de otro modo, sin que podamos pensar demasiado en ello. No solamente hablo de cuando tuvimos que enfrentarnos a aquél perro que nos atacó un día y del que solo recordamos sus dientes (ni el color, ni la raza, por ejemplo), sino de algo más sofisticado, de la memoria implícita. Más allá de los detalles, de las características descriptibles de una situación o una persona, a veces, esa atención mediada por la emoción, hace que grabemos procedimientos. Por ejemplo, todos podemos recordar una relación de la que podríamos decir algo así como “sólo pensar en esa persona me genera una sensación de rechazo” y quizás no podríamos despiezar en recuerdo en eventos concretos que salieron mal, sino que en sí, esa sensación, es el recuerdo. Y, teniendo en cuenta la esencia primitiva de nuestro sistema emocional, **quizás no haya nada más importante en una relación en la que sentimos miedo o enfado de forma sistemática que recordar cómo afrontarla, recordar el procedimiento de la emoción**, y revivir en la actualidad esa perturbación fisiológica que nos

predispone a una respuesta organizada (basada en la que funcionó en el pasado). En estas ocasiones la emoción, más que las imágenes o los vídeos mentales, es en sí el recuerdo más relevante.



Razón de ser

Ígor Fernández

Entrada publicada el 27 de mayo de 2015

¿Por qué confiamos tanto en nuestra razón, más que en nuestras emociones y sensaciones? Éste es un tema recurrente en este espacio, y sin embargo, ni con todas las respuestas que vamos encontrando y sumando a la búsqueda, parece que logremos capturar el motivo. Podemos achacar esta tendencia a cuestiones culturales, históricas, antropológicas, o neurológicas . Sin duda hablaríamos de la evolución de la mente y cómo la razón (entendida ésta como las capacidades intelectuales conscientes, o las funciones ejecutivas superiores como la planificación, el análisis, la memoria, el lenguaje o la concentración, entre otras) es uno de los últimos estadios de dicha evolución. Esta visión fragmentada, ya superada, da paso a una más holística, que pone el foco en la interconectividad, y de ahí en adelante. Yo no soy un experto en neurociencia, ni muchísimo menos, y quizá algún lector o lectora más puesto en estas materias pudiera ser mucho más escrupuloso que yo, pero lo que es cierto es que en los años que llevo ejerciendo la psicoterapia, el contacto interno con las propias emociones es un aspecto del proceso francamente complicado en muchos casos.

Dejarse sentir emociones o sensaciones corporales se vuelve un auténtico desafío. No así entender *mi problema*, darle sentido a *por qué me siento de ésta o de la otra manera*, pensar en *las estrategias que vengan mejor en una situación como la mía...* Todo ello es más manejable. Y es aquí donde yo llego a una conclusión: es más manejable por aséptico. En cierto modo, nuestra capacidad de abstracción, de análisis o de proyección hacia el futuro o el pasado, nos transporta a un entorno, digamos, virtual, en el que pensamos en nuestra vida en lugar de vivirla. **Hay algo protector, seguro,**

en usar el intelecto para delimitar las experiencias que tenemos, es más, parece que tenemos más control sobre nuestras circunstancias cuando pensamos en ellas. Puedo analizar, deducir, inferir, concluir, puedo hacerlo con toda la batería de recursos que mi mente me ofrece, y al hacerlo, no sentir nada. Puedo racionalizar una encrucijada, o la reacción que podría tener ante un encuentro ambiguo con mi jefe, y al hacerlo tengo la sensación de estar resolviendo mi duda o mi dificultad... Y al mismo tiempo puedo hacerlo sin notar mi cuerpo o sin ser consciente de lo que esa situación provoca en mí, emocionalmente hablando.

Al fin y al cabo, somos mamíferos, primates, y hay quien diría que poco más que eso en lo que a nuestro mundo emocional se refiere, y con ello quiero decir que la vulnerabilidad está a la orden de nuestro día. Sabemos que las emociones son reacciones fisiológicas y como tales en cierto modo incontrolables (afortunadamente), así mismo las sensaciones. Este hecho, aparte de ser de gran interés y digno de consideración para los estudiosos y para quien trata de hacerse un poco más dueño de sí, genera mucha inseguridad en quien está sintiendo. *¿seré capaz de manejar mis emociones? ¿para qué hablar de ello cuando me hace sentir mal?* En el fondo, una de las precauciones principales hace referencia a la cantidad de control que podremos ejercer sobre nosotros mismos, y qué pasará cuando la razón no sea suficiente para sentir algo diferente ante la duda o la dificultad.

Confiamos en la razón no sólo porque a través de ella podamos entender y decidir, sino porque podemos dirigirla mejor que la emoción, podemos domarla y sentirnos al cargo, podemos sentirnos poderosos, y en muchos casos esta sensación es la que buscamos cuando afrontamos la incertidumbre. Razonando seguimos haciendo pie y convertimos las situaciones reales, con todas sus imperfecciones y sus bazas para desbordarnos, en entornos virtuales sobre los que la razón ejerce una influencia, a

menudo también virtual. Razonar, analizar, abstraer está más a mano por familiar, por accesible en cuanto a que son procesos conscientes, por habitual (al fin y al cabo nos “hablamos” mentalmente constantemente) y por tanto, nuestro razonamiento, el que sea, permite que exploremos el mundo de forma relativamente segura... Aunque el mapa, como ya sabemos de sobra, no sea el territorio.



¿Eres tú o soy yo?

Ígor Fernández

Entrada publicada el 24 de junio de 2015

Si hay algo que a estas alturas cualquier lector o lectora de estas líneas ya habrá podido comprobar, es que los que escribimos estamos habituados a darle alguna que otra vuelta mental a aquello que tratamos de transmitir. A veces escribimos desde una teoría que hemos estudiado en profundidad, otras desde la experiencia, y la mayor parte de las veces, desde ambas. Y aún así es claro que los estilos son diferentes, no sólo en lo que a la narración se refiere, sino en cuanto a todo el proceso cognitivo que da como resultado estos artículos. Aquí mismo podemos encontrar un ejemplo de las diferencias en lo que llamamos **estilo cognitivo**, esa manera particular que cada uno tenemos de pensar y utilizar el pensamiento en nuestro mundo. Es curioso, a pesar de las similitudes en el “cómo” elaboramos argumentos, en la lógica que solemos seguir, al mismo tiempo lo hacemos de formas tan diferentes. Gran parte del uso que hacemos de nuestra capacidad para pensar, está enraizada en nuestra visión de nosotros mismos como seres pensantes. A lo largo de nuestra vida hemos construido conclusiones y creencias sobre ésta y otras facetas de nuestro desempeño y constitución; es decir, sobre quiénes somos y qué somos capaces de hacer, e incluso quiénes no somos y qué no somos capaces de hacer. Nos impulsamos y nos retraemos por dentro, a menudo no conscientemente, no como un acto de motivación o restricción voluntario, con esos mensajes (idealizados a veces desde una psicología pop) como *Tú puedes hacerlo si te lo propones*, o *Eres lo que quieras ser*, o por el contrario, *No vales para nada*. Es habitual que estas visiones interiores, este concepto propio, funcione sutilmente, en silencio, haciendo referencia a algunos aspectos esenciales de

nosotros y también de la interacción con los demás o del mundo en general.

Estas coordenadas internas se forman con el tiempo,

a lo largo de toda la vida, pero siempre en interacción, como decía más arriba. Prueba de ello es que, si nos paramos a pensar un momento, veremos que algunas de estas ideas parecen no estar actualizadas con quién somos hoy en día, parecen venir de otro tiempo, y aún así las seguimos escuchando y utilizando para explicar nuestras reacciones y manejar el mundo actual. Este tipo de ideas funcionan como definiciones, y como tales a menudo las damos por ciertas e inmutables, sin prestarle mucha atención a las circunstancias, en particular, las restrictivas. Por ejemplo, siempre he pensado que *No se puede confiar en la gente*, o que *Soy un exagerado cuando hablo de mí*, o que *Tengo que esforzarme más que los demás*. Estas conclusiones, sin duda estarán basadas en la experiencia, en una serie de comprobaciones, pero muchas de ellas no soportarían un ejercicio de estadística experimental. No se sustentarían a la luz de los acontecimientos aquí y ahora, y sin embargo, podemos comprobar cómo no son fáciles de cambiar y nos aferramos a ellas con **lealtad**. Y es que esta palabra, lealtad, explica algunas cosas ya que muchos de los lemas que escribía más arriba, a menudo se apoyan en la visión de alguna figura significativa en nuestra vida. Alguna persona importante que consideraba que *La vida es esfuerzo*, y nos presionaba para hacer las cosas perfectas, nos ayudó a sacar la conclusión *Tengo que esforzarme más que los demás*, o en aquella época en la que todavía no habíamos salido al mundo, esa persona que estaba esperando continuamente sospechando de la buena voluntad de la gente, y nos alertaba sobre la decepción, puso su parte (con la mejor intención, probablemente) para hacer propia la frase *No se puede confiar en la gente*.

Espero no ponerme muy críptico, pero quiero poner la atención en que aplicar nuestra inteligencia a las reacciones

emocionales propias de nuestras creencias sobre nosotros y el mundo, pasa por reconocer su origen, su construcción compleja, su utilidad y valor en un momento determinado de la vida; les debemos haber podido predecir, tener una consistencia y seguridad y cierta identidad. Eso sí, también nos debemos el comprobar si la vida sigue siendo así en la actualidad.

¿Cuáles son las conclusiones que te visitan hoy y te entorpecen? Si te remontas en tu historia, ¿cuándo crees que empezaste a darles forma? ¿Han sido útiles de algún modo?



Sobre Psicología Positiva y otras hierbas

Iñaki Pérez

Entrada publicada el 8 de agosto de 2014

Me encuentro habitualmente por las Redes Sociales, **personas de más o menos influencia mediática que arremeten con no muy lógica saña**, contra todo lo que “huele” a Psicología Positiva, como si quienes de algún modo pensamos y creemos que puede ser un punto de vista legítimo de enfocar la vida, los problemas y la realidad de las personas (que al fin y al cabo es una de las tareas más importantes de la Psicología), evidentemente ni único ni panacea de nada (y esto creo que lo firmaría la mayoría de las personas que de un modo u otro están cercanos a ella), fuéramos **culpables de los males del mundo moderno por no “estar en la realidad” y querer engañar** a alguien para que no mueva el árbol de las corrupciones, el paro y la sinvergonzonería lazariellosca (permítaseme la licencia lingüística) que al menos en este país es moneda de cambio diaria si alguien se dedica a mirar o escuchar las noticias de los medios de comunicación.

No comprendo muy bien la postura de quienes por ejemplo, les parece estupendo que a nivel de organizaciones o empresas, nos fijemos en las “buenas prácticas”, por ejemplo, y piensan que es una buena manera de aprender y de enfrentarse a las mejoras y/o al desarrollo empresarial. **Aprender de lo que se hace bien**, no sólo intervenir en el problema sino intervenir en lo que nos hace fuertes para aprender y mejorar en base a nuestras fortalezas y fortalecernos más como organización, parece que no es especialmente discutido por casi nadie o al menos, no encuentro a nadie que se ensañe especialmente con un planteamiento de este estilo.

Sin embargo si esto lo aplicamos a la psicología, si en vez de dedicarnos a hurgar en heridas varias, si además de fijarnos en la enfermedad, nos dedicamos **también a intentar mejorar el bienestar de las personas, si buscamos potenciar las “buenas prácticas” en las personas**, si intentamos aprender de lo que es bueno para el ser humano y si además postulamos que cada individuo de algún modo somos responsables de cómo asumimos nuestras vidas, parece que estamos cometiendo un pecado mortal “social”, que estamos intentando manipular a la gente para que vivan como corderos y que asuman las desgracias coyunturales sin levantarse o revelarse.

Y he de decir que achacar esto a la Psicología Positiva es cuando menos **ignorancia, si no mala fe** que en realidad no sé quién la propicia o a quién le interesa y siendo sincero, tampoco crea el/la lector/a que me interesa demasiado.

La Psicología Positiva busca que las personas ejerzan sobre toda su libertad, desde la conciencia plena de lo que viven y de su situación, cualquiera que sea esta y que decida lo que decide llevar a cabo en su vida, sea para sentirse mejor, evidentemente, en sentido muy amplio,... y esto **no significa en ningún caso que haya que huir de una realidad**, nadie dice que haya que pensar que el mundo es maravilloso cuando vemos niños muriendo y pueblos matándose unos a otros, no, nadie preconiza esa suerte de **“buenismo”** que parece ser el argumento principal de quienes, sin conocer demasiado sobre el tema, se dedican a denostar algo que si vieran desde dentro, tal vez no les parecería tan lejano a lo que ellos mismos postulan como supuesto argumento en contra de la Psicología Positiva.

Nadie dice que estar en un campo de concentración fuera bueno, pero Viktor Frankl si decía que **quien tiene una razón para vivir es capaz de superar** y sobrevivir incluso en esas

circunstancias y que al final la realidad es como es y que, independientemente de intentar cambiarla con todas nuestras fuerzas, cómo vivamos cada uno esa realidad, marca la diferencia entre las personas respecto a lo que esa realidad puede influir en cada una/o de nosotras/os. Y no es casualidad que cada persona reaccione diferente frente a realidades similares.

No entraré a explicar conceptos tan conocidos ya como “Resiliencia”, “organizaciones saludables”, “bienestar emocional”, “autoeficiencia”, “engagement”, “capital social o capital psicológico”, “Savoring” u otros que cobran un sentido especial desde este punto de vista, pero si aconsejo, mis queridas/os amigas/os de la intelectualidad mediática,... por favor infórmense y no se queden en la superficie, asumo su buena voluntad y su preocupación por el ser humano, y su bienestar como especie,... que al fin y al cabo, no deja de ser Psicología Positiva amigas/os, **¡No creen que es mejor sumar que lanzar piedras!**

Gracias.



El Día de la Mujer... ¿hasta cuándo?

Iñaki Pérez

Entrada publicada el 9 de marzo de 2015

Y que conste que no soy yo de “días de” y no me gustan las arengas, muchas veces demagógicas para tirar con bala al “contrario” para defender lo mío,... no lo veo. **Se construye sumando y no restando** a los demás.

Pero en este tema, más allá de la preocupación de todos los días, el “día de” me trae **cada año una inquietud** que no sé muy bien a dónde me lleva.

Discuto con frecuencia las “cuotas”, los “Institutos de Defensa de” y otras medidas que en muchas ocasiones me parecen una buena coartada para los que no quieren cambiar en realidad el status quo en esta historia y a quienes se la ofrecemos en bandeja y con envoltorio de oro.

Ya cumplo la cuota, no me pidas más.

Mucho más definitivo que todo esto, me parece **la educación de nuestra sociedad**, educación, profunda, desde lo emocional, desde la persona completa y libre, desde la potenciación de la diferencia como riqueza en todos los aspectos no solo en lo cultural como muy acertadamente comenta nuestra compañera Isabel en su post, como oportunidad y entre interlocutores iguales en la diferencia, **no “formación” sino “educación”**, que no entrará a distinguir en detalle pero creo que todas/os entendéis que es diferente.

Y es aquí dónde me asusto mucho,... pero mucho. Porque por lo que se ve, **las/os adolescentes en un alto porcentaje**, siguen creyendo que controlar el WhatsApp de tu novia o un empujón, o que te diga en todo momento lo que hace y dónde está,... parece ser normal para ellos y para ellas y no lo consideran un maltrato,... ¿Qué sociedad estamos creando?, ¿A dónde vamos?, porque ellos son el futuro que nosotros estamos creando.

Y yo lo siento de verdad por las/os partidarios del “Día de”, los “Institutos de” o las “Arrobas” en la escritura a quienes respeto mucho por sus intenciones y su trabajo,... pero no estamos consiguiendo cambiar esto, por mucha gente de buena voluntad y muchos medios que pongamos en juego en el tema.

Tengo la sensación de que esto va a peor y vamos para atrás como el cangrejo y me pregunto aunque sé que estas preguntas no son para todas las personas y hay muchas que tienen clara la necesidad de cambiar el modelo, pero:

¿Cuándo nos vamos a dar cuenta que con lo que hemos hecho y hacemos no cambiamos nada?

¿Cuándo nos vamos a dar cuenta de que el tema es más profundo y tiene que ver con cambios personales y culturales y transformaciones más profundas?

¿Hasta cuándo vamos a tener que celebrar un día propio de una sociedad enferma?

Adimen emozionala, zertaz ari gara, dena balio ote?

Itziar Urquijo Cela

Entrada publicada el 15 de abril de 2015

Blog honetako partaide izaten hasi nintzenean idatzi behar izandako ezinbesteko post-arekin nator gaur. Eremu honetako ikertzailea naizen neurrian, argitu beharreko kontua dela uste dut, egunero kotasunaren barruan dagoen bitartean, nahastera bideratuta dagoen kontzeptua baita. Aurretik honen inguruan aritu diren kideak egon badira ere (Adriana Gabriela, Pablo Cueva) teorikoki oinarri moduan bereiztea beharrezkoa suertatzen zitzaidan.

Adimen emozionalaren lehenengo pausuak 1985 urtean eman ziren, Wayne Leon Payne estatu batuarrak “A study of emotion: developing emotional intelligence” tesia aurkeztu zuenean. Hasiera batean terminoa sormenarekin batera agertzen zen, aldez aurretik ezarritakoarekin hausteko era bakarra baitzen.

Hemendik abiatuz, gaur egun ezagutzen ditugun korronte ezberdinak eraiki ziren, alde batetik gaitasun eredu eta bestetik, ezaugarri eredu edo eredu mixtoa. Gaitasun ereduaren lehenengoko autoreak Peter Salovey eta John D. Mayer (1990; 1997) izan ziren, adimen emozionalari hurrengoko kontzeptualizazioa emanez:

“ Adimen emozionala emozioak zehazki jaso, ebaluatu eta adierazteko gaitasuna, pentsamendua errazten duten sentimenduak sortzeko gaitasuna, emozioak ulertu eta antolatzeko gaitasuna da, hazkunde emozional eta intelektuala sustatuz”.

Ezaugarrien ereduari edo eredu mixtoari dagokionez, Daniel Goleman izan zen bere bestseller famatuarekin (1995), beste bide bat ireki zuena. Hauen aburuz, adimen emozionala pertsonalitatearen ezaugarri egonkor bat da, informazioa prozesatzeko modua.

Behin hau argitu izana, hurrengoko galdera egin behar diogu gure buruari: Zelan ulertzen dugu adimen emozionala, formakuntza eta esperientziarekin garatu daitekeen gaitasun bat bezala ala pertsonalitatearen ezaugarri egonkor baten moduan?

Pertsonalki adimen emozionala gara daitekeen gaitasun baten moduan ulertzen dut, hortaz aparte, adinarekin korrelazio positibo bat daukala frogatuta dago, hau da, geroz eta helduagoa izan, geroz eta adimen emozionala handiagoa.

Zentzua ote dauka adimen emozionala ezaugarri egonkor baten moduan ulertzeak? Ez ote du horrek lanketa prozesua murrizten?

BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Leon Payne, W.(1985). A study of emotion: developing emotional intelligence. Tesis doctoral inédita. The union for experimenting colleges and universities.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*, 3-34. New York: Basic Books.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, & Personality*, 9, 185-211.

El arte y la ciencia de no hacer nada

Javier Riaño

Entrada publicada el 12 de agosto de 2014

Mediado agosto, en plenas vacaciones, seducido por un título tan apropiado como pertinente en periodo estival, quiero compartir contigo mi última lectura: “**El arte y la ciencia de no hacer nada**” de **Andrew J. Smart** (Ed. Clave Intelectual, 2014). A primera vista podría confundirse con un tratado sobre la holgazanería. Más bien, se trata de algo tan serio como la “**red neural por defecto**”.

Se trata de un libro que **argumenta, desde el rigor de las neurociencias, sobre la necesidad de descanso del cerebro: para poder funcionar con normalidad es necesario también estar ocioso una buena parte del tiempo. Nos sugiere darnos permiso para actuar más a menudo con el “piloto automático”** frente a la tendencia habitual de guiarnos por un propósito, con un objetivo determinado.

Smart “lleva la defensa del ocio un paso adelante al presentar datos de las neurociencias acerca de lo que hace el cerebro cuando no hacemos nada.” Y postula que **no hacer nada – real y verdaderamente nada- conduce a un mejor funcionamiento cerebral**.

Si el cerebro queda secuestrado por el desafío del momento, si este desafío deja de ser momentáneo para convertirse en el reto de todos los minutos, de todos los días, meses y años, de nuestra vida... el cerebro deja de tener tiempo para ser creativo. La poesía de Rilke y la gravitación universal de Newton son ejemplos

de las virtudes del ocio; la red neural por defecto, constituida por distintos nodos, su base.

Esta red interviene en los momentos en que se deja vagar la mente o se sueña despierto. Su actividad aumenta cuando no hacemos nada, también cuando centramos nuestra atención en nosotros mismos y nos entregamos a la introspección; y disminuye cuando se ejecutan tareas inducidas externamente.

¿Dónde está y qué es la red neural por defecto? Las regiones específicas que constituyen esta red son: corteza prefrontal medial, corteza cingulada anterior, precúneo, hipocampo y corteza parietal lateral.

La red neural por defecto da sustento al autoconocimiento, los recuerdos autobiográficos, procesos sociales y emocionales y también a la creatividad. Nos permite procesar información vinculada con relaciones sociales, nuestro lugar en el mundo, nuestras fantasías respecto al futuro y – por supuesto- las emociones.

Quizá puedas considerar que Smart argumenta científicamente algo ya sabido; que solemniza algunas cuestiones obvias. No obstante algunas de sus propuestas son llamadas a la reflexión en nuestra sociedad entregada a la productividad, el crecimiento y la multitarea:

“El único camino para alcanzar ese nivel óptimo de actividad de la red neural por defecto radica en poner los pies sobre la mesa y abandonar la actividad orientada a la realización de tareas”

“El secreto reside en aprender a adoptar, defender y exigir el derecho a la holgazanería como requisito indispensable de una buena vida y una sociedad sana”

“Gozar del ocio es anatema en nuestra sociedad donde si no desarrollamos una continua actividad, no aprovechamos al máximo nuestro potencial”

¿Estás de acuerdo? ¿Qué opinas?



Emociones del emocionario: di lo que sientes

Javier Riaño

Entrada publicada el 10 de septiembre de 2014

Uno de los obstáculos que nos impide alcanzar mayores cotas de bienestar subjetivo –entre otros- es lo que llaman “**noria hedónica**”. ¿En qué consiste? En cuanto conseguimos lo que deseamos en la feria de la vida, disfrutamos un instante fugaz de nuestro logro, nos alegramos, para volver inmediatamente después a niveles de felicidad/infelicidad previas. “Cuán presto se va el placer...” que decía J. Manrique.

A su favor, diremos que **nos impide quedarnos dormidos en los laureles**, disfrutando el éxito; que nos anima a mejorar incluso cuando lo hecho está bien hecho. En su contra, que **es germe del “consumismo compulsivo”** (nada es bastante) y que nos priva de mayor bienestar. Nos hace eternamente insatisfechos. La necesidad que no cesa.

Conocer el funcionamiento de esta noria nos previene de frustraciones, de pérdidas de motivación, desilusiones... Y nos ayuda a conocernos mejor.

Viene esto a cuento de un libro “**Emocionario: di lo que sientes**” **Cristina Nuñez y Ramón R. Valcárcel (Ed. Palabras Aladas 2013)** cuya lectura me he regalado y del que te quiero hablar.

Dirigido a un público infantil, y escrito en un tono didáctico, atractivo, e ilustrado, se trata –en mi opinión- de una publicación **recomendable para los adultos que queremos avanzar en nuestra alfabetización emocional.**

“Emocionario ...” nos propone un recorrido emocional donde lo importante es conocerse a sí mismo desde el verbo sentir. ¡Tan verbalizado como escasamente empleado!

Es un paseo por 42 emociones, desde la gratitud, amor, entusiasmo, deseo o ilusión, hasta el miedo, odio, celos o frustración. 42 emociones que nos llevan de un extremo al otro tanto en la dimensión “excitación” (+ o – activación) y “evaluación/afecto” (agradable/desagradable).

Si bien el orden de los factores no altera el producto, y la lectura puede iniciarse por la emoción que consideres oportuna, se propone un itinerario encadenado que se inicia por la **ternura y el amor**. No me parece una elección azarosa.

Podríamos considerarla como uno de los exponentes del cementerio de las emociones olvidadas (reprimidas, escondidas, denostada ... añade el participio que –en tu opinión- mejor corresponda).

Lugar donde cohabita junto a grandes olvidadas como la gratitud, lejos de lugares más accesibles como la euforia y la tensión.

Reconozcámolo: siempre hay tiempo para la ternura, pero no es moneda común en la actualidad. ¿Por qué corren malos tiempos para la ternura? ¿Insensibilidad? ¿Prisa? ¿Inútil? ¿Muestra de debilidad?

Comparto con quienes han escrito “emocionario” que la ternura está en nuestro interior; son los demás, “los otros” quienes la inspiran. Ensancha nuestro espíritu, y donde reina convierte el lugar en más amable, más humano. Nos anima al ganar-ganar en nuestras relaciones (base de la cooperación) y amplifica nuestro

repertorio de ideas, pensamientos y acciones. **Son las neuronas espejo las que, como en la empatía o la compasión, la hacen posible.** No sólo no nos hace más débiles, ¡nos fortalece!

Conocer el “código de barras” de las emociones, como la ternura, “descubrir, identificar y diferenciarlas nos ayudará a sentir sin temor. Sentir es un privilegio y aprender a expresar nuestras emociones nos ayudará a acercarnos a quienes amamos”

El emocionario es un buen comienzo en este recorrido para mejorar nuestra percepción y comprensión emocional.

¿Estás de acuerdo? ¿Tú qué opinas?



La curación por el espíritu: el enfoque positivo de S. Zweig

Javier Riaño

Entrada publicada el 5 de noviembre de 2014

Leer a **Stefan Zweig** me sigue emocionando. “**Momentos estelares de la humanidad**” es uno de mis libros favoritos, imprescindible para conocer y entender la historia del ser humano a través de unos pocos hitos. La biografía de Fouché me parece un magnífico relato sobre un dieciochesco animal político que sacrificó todo en el altar del poder. Ni el dinero ni el estatus eran sus principales motivaciones, sino algo mucho más simple: la ambición de Poder, el Poder por el poder.

Este verano (que lejos queda...) tuve la oportunidad de volver a Zweig. En este caso, “**La curación por el espíritu**”, libro que dedicó a Einstein en 1931, en el que expone el pensamiento y la evolución de tres personalidades que desarrollaron métodos de “curación psíquica”: Franz Anton Mesmer (sugestión y refuerzo de la voluntad de sanar), Mary Baker-Eddy (Christian Science) y el psicoanálisis de Sigmund Freud. También –como no podía ser de otra forma- nos deja entrever su posición en estos asuntos del alma y la psique.

Con un aire positivo, que no cándido, y un planteamiento visionario para la época, desde su atalaya a principios del XX, **he hallado en su análisis de salud y enfermedad algunos términos tan extendidos en el XXI como empowerment, resiliencia, enfoque usuario, y positivismo.** Intentaré recogerlos en los siguientes párrafos empleando su propia descripción de los mismos.

Zweig parte de la consideración de **la salud como “estado natural”** del ser humano y de la enfermedad como “antinatural”. En la evolución de ambos conceptos distingue varias etapas:

1) En origen, la enfermedad está ligada al sentimiento religioso. Toda persona atormentada por la enfermedad busca siempre a ésta un sentido. En su búsqueda, la enfermedad se le aparece como enviada por alguien; un alguien que debe tener algún motivo para infingirle este mal: por rencor, por odio, como castigo por alguna culpa... Este “alguien” es un dios omnipotente: él envía la enfermedad y solo él puede alejarla. Oración y sacrificio serán los únicos antídotos en esta desigual pelea. ¿Cómo darle muestras de arrepentimiento, de sumisión a ese dios para alejar la enfermedad por él enviada? La persona desconcertada, resignada y torpe quiere pero ni sabe ni puede hacerlo. No está cualificada. Necesita un especialista que medie entre ella y Dios: el sacerdote. Fe y ciencia comparten un mismo templo.

2) Pronto se rompe esta unidad ya que la ciencia -para nacer- necesita despojar a la enfermedad de su origen divino y excluir el enfoque religioso. Con esta ruptura, la enfermedad se desintegra en innumerables enfermedades particulares; ya no significa “algo que afecta al hombre entero” sino solo a “alguno de sus órganos”. Surge el médico cuya primitiva misión consiste en localizar las causas de cada dolencia, asignarlas a grupos de enfermedades clasificados y a su tratamiento. La curación pierde su halo milagroso para traducirse en puro y calculado tratamiento por parte del médico. Donde los antiguos métodos curativos exigían una suprema tensión anímica (oración y sacrificio), el método y rigor científico exigen lo contrario: un espíritu claro y sangre fría, una absoluta objetividad y un ánimo sereno.

3) Esta objetivación y profesionalización científicas contribuyen a una mayor despersonalización y desespiritualización. Contra este proceso surge un amplio rechazo que nace del anhelo de un médico natural, vinculado al universo; en lugar de una ciencia de las enfermedades las personas buscan al hombre/mujer de medicina cuya misión principal es no cruzarse obstinadamente en el camino de la naturaleza, sino fortalecer la voluntad de curación, latente en el interior del ser humano, en todos los casos de enfermedad. Este impulso se puede dar por medios diversos, a menudo con tanta eficacia como con aparatos diversos y recursos químicos: el resultado propiamente dicho se produce siempre y solo desde dentro, no desde fuera.

En opinión de Zweig, la medicina científica trata enfermo y enfermedad como objetos y asigna al segundo un papel casi despectivo de pasividad; el paciente no tiene nada que decir ni que preguntar, nada que hacer salvo seguir obediente y mecánicamente las órdenes del médico.

Como complemento, **la curación por el espíritu exige del enfermo -ante todo- que él mismo se trate anímicamente; que, como sujeto, como agente y ejecutor principal de la cura, desarrolle la máxima actividad posible contra la enfermedad.** En este llamamiento al enfermo a animarse, a concentrar toda su voluntad y oponer la totalidad de su ser a la totalidad de la dolencia, consiste el auténtico y único medicamento de todas las curas psíquicas.

El modelo médico se organizó desde y hacia la enfermedad y se extendió a las Ciencias Sociales. **Zweig apuesta por el protagonismo del enfermo, su papel como “agente activo” en el proceso de curación, por una propuesta “en positivo” focalizada en la “voluntad de sanación”.**

Creo reconocer en su escrito algunos miembros del **modelo salugénico** que empieza a hacerse visible y completar al modelo médico hegemónico.

Un modelo postulado desde 1947 por la OMS y que necesita apuntalarse aún más. Zweig nos proporciona un argumento más, en este caso desde el universo literario, en pro de un enfoque más orientado al bienestar.

¿Qué te parece la propuesta de Zweig?



Emoción: la compleja relación entre individuo y entorno

Javier Riaño

Entrada publicada el 13 de marzo de 2015

Hace unos días, en este mismo foro, Pablo traía a colación en su post “Qué es una emoción” un asunto clave en la construcción de una disciplina: la definición de su objeto de estudio. A continuación, resumía diferentes teorías explicativas de la emoción.

Hoy, me gustaría contribuir a su inacabado post convencido de que la ausencia de otras definiciones no fue resultado del olvido motivado de mi amigo (por lo menos, no en el sentido freudiano del término).

Me gustaría aportar otra visión de las emociones: **el interconductismo de J.R.Kantor**. No es una definición nueva. Hablamos de 1.921. No sé si es mejor que otras aproximaciones científicas. Aunque estoy convencido de que sí es diferente. El interconductismo también existe. O –mejor dicho- se comporta. No goza de amplio reconocimiento, no es fashion. Pero este enfermo goza de muy buena salud.

La emoción es conducta. “La conducta es un tipo de interacción entre un organismo y su entorno, y sólo la interacción completa, con ambos polos expuestos, puede ser tenida y analizada como tal” (**Análisis funcional de la conducta: un modelo explicativo. M. Segura, P. Sánchez, P. Barbado Universidad de Granada, 1995**).

La tentación de reducir el comportamiento humano a sus correlatos biológicos en el cerebro es tan grande como sus limitaciones. No basta con referirnos a la respuesta fisiológica. No es suficiente con registrar cambios orgánicos e inferir emociones; tampoco las cogniciones explican el 100% de la conducta emocional. Unos y otros contribuyen, son parte pero **debemos analizar la conducta emocional como un todo.**

Persona y entorno. Siempre tendremos una descripción incompleta a menos que relacionemos los hechos relativos a ambos extremos, y a las condiciones bajo las que estos interactúan.

Un ejemplo tomado del citado libro nos puede ayudar en la definición de la conducta emocional. Si tomáramos como ejemplo este símil: “Un coche corre a 100 kilómetros / hora por una determinada carretera” la conducta es todo el campo o evento incluyendo sus componentes. En este caso, la conducta a analizar es: “El coche X que corre a 100 Km./hora por la carretera Y”. Ni coche ni sólo carretera. Coche – velocidad – carretera.

Si de la conducta emocional hablamos, deberemos hacer referencia, asimismo, a las variables tanto de la persona como de su entorno. Lo habitual es quedarse en la respuesta, desde una perspectiva habitualmente morfológica, y mononivel: fisiológica o –como mucho- cognitiva.

En su momento, Kantor definió una emoción como respuesta compleja evocada y ocasionada por determinadas condiciones ambientales, compuesta tanto de operantes como de respondientes. Y apuntó algunas cuestiones sobre las que creo debiéramos trabajar:

- a) Su carácter **histórico y aprendido** a partir de un repertorio de conductas inacabado con el que nacemos.

- b) Su **especificidad e individualización**. Todos lloramos al cortar cebolla, no todos en las mismas situaciones.
- c) Involucran a la **totalidad del organismo**. No es cuestión sólo de una glándula o área cerebral.
- d) **Variabilidad y modificabilidad**: un estímulo puede producir diferentes respuestas en el mismo organismo, y diferentes organismos.
- e) **Demorabilidad**: Se puede llorar recordando un suceso de la infancia y ese suceso es, psicológicamente, presente.
- f) **Flexibilidad temporal**: La venganza puede ser inmediata, pero también un plato que se sirve frío.

¿Qué opinas de la visión interconductista de la emoción?



Sobre innovación social y otras cuestiones

Javier Riaño

Entrada publicada el 13 de abril de 2015

El pasado 23 de Marzo, con motivo de la celebración de una mesa redonda sobre innovación social y actividad económica, tuve la oportunidad de conversar con algunas personas referentes del tema en Euskadi. Entre ellas, **Gorka Espiau y Jon Mancisidor**. Un lujo compartir mesa y debate con ellos y con cerca de 40 personas que nos acompañaron y con las que dialogamos. Me gustaría compartir contigo algunas de las cuestiones e ideas que allí se plantearon.

Innovación social Solucionalotodo. Hoy, la innovación social –también el emprendimiento- está en boca de muchas y muchos, tanto en el plano político, técnico como en la calle, atribuyéndole poderes casi mágicos.

Hay un vínculo claro con la crisis actual, con las restricciones en el erario público, con el envejecimiento de la población, la feroz competencia global y el cambio climático y otros problemas globales. Y, sobre todo, con la necesidad de una nueva mirada hacia estos problemas. Sin embargo, no creo que se trate de un nuevo **Bálsamo de Fierabrás**, aquel ungüento reparalotodo para caballeros andantes.

¿Tiene la innovación social el poder suficiente para tratar con la complejidad y la dimensión de los grandes retos que afrontamos? ¿Estaremos asistiendo a una renovada versión del ingenioso hidalgo?

“Más por menos”. Demasiado centrada en las innovaciones sociales incrementales, en más por menos, hemos descuidado innovaciones más radicales y disruptivas. Buscando

respuestas a necesidades estamos dejando de lado que todas las personas y comunidades buscamos el bienestar, seamos o no conscientes de ello.

Las aportaciones de las ciencias del bienestar (como en su día hicieron en el campo de la psicología con el enfoque positivo, en la medicina con el modelo salugénico), de premios Nobel como Daniel Kahneman, (psicólogo y Nobel de economía), con su aproximación interdisciplinaria y holística al concepto de bienestar global, pueden ser un apoyo en este proceso.

¿Impera una visión reduccionista de IS que limita bienestar a bienestar material (desarrollo económico, financiero, tecnológico)?

El riesgo del despotismo ilustrado. Todo por el pueblo, sin el pueblo. Las personas en el centro de un ring protagonizado sólo por algunos. Un modelo liderado por grupos que deciden qué y qué no es IS aprovechando la ausencia de consenso en la definición.

¿Como podemos democratizar la innovación? ¿Qué podemos hacer para involucrar a todas las personas a transformar la realidad?

Sensación de vértigo. La definición del “objeto de estudio” es clave en la construcción de una disciplina. No hay consenso sobre una definición única de “innovación social” (Jenson y Harrisson 2013). La IS es un “cuasi-concepto”: tiene una base empírica, pero queda abierta a la interpretación (Jenson 2013). No obstante, hay algunos aspectos comunes: lo social forma parte del proceso, del cómo, y del por qué de los objetivos sociales y de la sociedad que se desea alcanzar.

Recojo esta definición del proyecto TEPSIE –programa de investigación que desarrolla herramientas, métodos y políticas para

implantar la estrategia de la UE para la innovación social– como aportación al debate:

“Innovaciones sociales son nuevas soluciones (ideas, productos, servicios, modelos, mercados, procesos, etc.) que cumplan simultáneamente una necesidad social (con más eficacia que las soluciones existentes) y conducen a las capacidades y relaciones nuevas o mejoradas y un mejor uso de los bienes y recursos. En otras palabras, las innovaciones sociales son buenas para la sociedad y mejoran la capacidad de la sociedad para actuar”.

¿Cómo podemos contribuir a construir una definición centrada en aspectos comunes con la que nos sintamos cómodos?

En el Consorcio de Inteligencia Emocional queremos contribuir a transformar la sociedad vasca desde las competencias emocionales, a desplegar la visión de un territorio emocionalmente inteligente como pretende él. Son apuestas audaces y socialmente innovadoras. Tomemos nota de las anteriores cuestiones en su construcción.



¡Qué pasa con la Inteligencia Emocional?

Maribel Navascués

Entrada publicada el 21 de enero de 2015

Hace ahora un año Eduardo Punset en su blog hablaba del **lado oscuro de la Inteligencia Emocional**. Hace casi 20 años que Daniel Goleman puso de moda el término y desde entonces han pasado muchas cosas.

De desdeñar las emociones a encontrarlas hasta en la sopa. Artículos en los suplementos dominicales, las jugueterías ofrecen libros para ayudar a los padres con la Inteligencia Emocional, las empresas cursos para ayudarnos a gestionar nuestras emociones, el mismo *Daniel Goleman* y *Richard Boyatzis* escriben, dan conferencias y cursos sobre **Liderazgo con Inteligencia Emocional**. Hay incluso un MOOC, curso masivo gratuito on line, en Coursera . ¿Qué es lo que ha pasado?

Si buscamos en Google desde España aparecen casi 6.000.000 de entradas y entre los artículos académicos son **Daniel Goleman**, asociado a Inteligencia Emocional, y **Howard Gardner**, a Inteligencia Reformulada, los más citados por terceros. No es extraño si comprobamos que las tres primeras entradas de Google Scholar para Inteligencia Emocional corresponden a estos dos autores.

Si leemos la entrada de la Wikipedia con atención vemos que en las fuentes de autores españoles se citan a **Rafael Bisquerra** y **Begoña Ibarrola**. ¿Estamos ya alfabetizados en emociones? ¿Es sólo ruido de fondo? ¿Vamos avanzando en competencia emocional o no? ¿Se armonizan e integran los modelos o compiten entre sí?

En una entrada anterior Rogelio Fernandez nos habla de “trascender la Inteligencia Emocional”.

Lo cierto es que entre las **características de la Inteligencia Emocional** en la Wikipedia se mencionan las siguientes (voy a intercalarlas en cursiva y dejar que vosotros mismos elaboréis mentalmente la lista).

Voy a probar con esta entrada. Lo cierto es que no tengo ganas de escribir sobre Inteligencia Emocional, pero he establecido un acuerdo con todos los editores de este blog y no es cosa de empezar el nuevo año incumpliendo, ¿no?. **Motivarnos a nosotros mismos.**

Si, estoy expuesta a la frustración ya que todo lo que contemos aquí parece alimentar a los que ya están asociados a la Inteligencia Emocional en la mente de los lectores. **A pesar de las frustraciones.**

¿Sigo mi impulso? ¿Me pongo a hablar de Jose Antonio Marina y la Inteligencia Ejecutiva? ¿Cuento mi último viaje y las emociones suscitadas por la visita al campo de concentración de Auschwitch, la relectura de El hombre en busca de Sentido de Vicktor Frankl y...?. **Controlar los impulsos.**

Regular nuestros propios estados de ánimo. ¿Y si pruebo con el humor? He intentado encontrar un monólogo del Club de la Comedia que hable sobre Inteligencia Emocional y me he reído un rato con lo que Eva Hache denomina “pura Inteligencia Emocional” parodiando las relaciones de pareja..., vale, vale, ya puedo volver..., jejeje.. **evitar que la angustia no interfiera con nuestras facultades racionales.**

¿Os habéis hecho preguntas similares al enfrentarlos a una tarea? Espero que de alguna forma la respuesta sea positiva, si no es

así tal vez no ha funcionado mi **capacidad de empatizar y confiar en los demás**.

De nuevo vuelvo al inicio, hace ahora un año muchos medios y blogueros hablaban del lado oscuro de la Inteligencia Emocional; un estudio de un profesor estadounidense Adam Grant es la munición necesaria para la polémica, se hace eco del debate Juan Carlos Cubeiro, la suya es una argumentación informada. [Puedes leerla aquí.](#)

¿Estamos de nuevo en un punto de inflexión? ¿Ha canibalizado ya el mercado todas las posibilidades del término y hace falta uno nuevo? [Rafael Bisquerra](#), uno de los que más y mejor ha trabajado en esta área nos habla en su web de Educación Emocional y Bienestar.

¿Tú qué opinas?



El sueño de Alicia, Eduard Punset

Maribel Navascués

Entrada publicada el 22 de mayo de 2015

El sueño de Alicia

Este es un libro que se ha ido cruzando con otras de mis lecturas de estos meses, de ahí que muchas de las ideas sugeridas traban conexiones improbables con mi día a día, reuniones, proyectos, viajes...

Para los lectores asiduos de los libros de **Eduardo Punset**, tal vez este depare pocas sorpresas, aunque es bienvenida la idea de tejer una historia con **Kalmikia** como protagonista, presentadora e **hilo conductor** de:

“Éste es un libro que funde la borrosa frontera entre la emoción y la razón, y que, rompiendo convenciones artificiosas, se atreve a contar las más rigurosas teorías y descubrimientos científicos de la mano de una historia emocionante, incluso intrigante en muchos momentos”

Son muchos los flecos, las teorías que se mueven por la novela, y hoy voy a tirar de alguna de ellas, dejando abierta la posibilidad de volver sobre el libro en otra entrada.

¿Por qué tenemos la **necesidad de agradar constantemente?** Cuántas veces sufrimos por lo que el otro piensa sobre nosotros y lo cierto es tal vez ni nos recuerda, no ocupamos lugar en su memoria.

Ese duende de la valoración externa , ese que reclama el

reconocimiento por parte de los demás puede ser un tirano, si te sientes identificada puedes leer más en este artículo “[Sin deudas con el mundo](#)”.

Otra de las ideas que me asaltan leyendo la novela de Punset , y los problemas de sus protagonistas es el **exceso de control**, que puede impedirnos disfrutar del día a día, o las excesivas responsabilidades sociales, que nos mantienen en constante alerta.

A veces los extremos se tocan, y podemos tener mucha interacción en redes sociales y a la vez sentirnos sólos. Hay un vídeo de la plataforma TED: Sherry Turkle [¿Conectados pero solos?](#), que insiste en esta idea.

¿Estamos demasiado expuestos? ¿Tenemos necesidad de atención las 24 horas? ¿Nos creamos demasiadas obligaciones? Podemos llegar a sufrir “**Social jet lag crónico**”

Aunque no todo van a ser dificultades, en un recorrido por la vida de Alicia y sus mentores e inquietudes, este libro nos adelanta pistas sobre 4 descubrimientos que pueden mejorar nuestra vida:

- 1 **La intuición es una fuente de conocimiento tan válida como la razón.** La capacidad de viajar en el tiempo, hacia el pasado y el futuro con la mente, surge aproximadamente a los cuatro años.
- 2 **Nacemos programados para buscar cariño.** El apego, que se refuerza con el contacto físico y el olor. Nuestra capacidad de percepción social, reconocimiento facial y entender al otro.
- 3 **La Ventana del tiempo,** estudia los momentos cruciales en los que **se fija en nuestra memoria a largo plazo**

lo que para nosotros va a ser **importante**, y plantea una etapa decisiva para el aprendizaje del control emocional entre los 4 y los 6 años.

- 4 Plasticidad Neuronal o neurogénesis. **La capacidad que tiene nuestro cerebro de crear nuevas neuronas, nuevas conexiones neuronales y modificar las existentes.** Mediante la interacción con el mundo que nos rodea modificamos nuestro cerebro. La experiencia esculpe la mente. Cuanto más nos movamos y más inquietos seamos, mejor trabaja el cerebro, aprender constantemente lo protege. Y aquí os invito a releer Emocionalidad y deporte.

Como en otras ocasiones el trabajo de Punset es una labor de divulgación, con estudios de universidades de todo el planeta e investigadores a favor o en contra de cada argumentación, la novela insiste en la necesidad de **redes de conocimiento**, en el contacto continuo entre investigadores y estudios, a mi me gusta pensar en el **conocimiento viajero**.

¿Y a ti, qué te sugieren?



Las nueve caras del corazón

Maribel Navascués

Entrada publicada el 25 de septiembre de 2015

Ha vuelto a mi memoria este libro que leí hace muchos años, creo que en parte por la película “Del revés” y la jornada que le dedicamos en el Consorcio de Inteligencia Emocional. Esta también es una forma sencilla, visual, de hablar de las emociones.

No era habitual que fuera de las fronteras académicas hablásemos de *Inteligencia Emocional*, y eso que Goleman ya había convertido el término en “bestseller”. Llegó a mis manos este sencillo libro, una lectura de verano con lugares y nombres exóticos con una propuesta para **examinar de forma poética y muy gráfica las emociones básicas**, esas que podemos identificar en cualquier lugar del planeta.

Hoy son muchos los argumentos que defienden que la necesidad de la educación socioemocional; en muchos casos nos cuesta identificar emociones propias y ajenas. Cuando pienso en las formas artísticas en Asia, me doy cuenta del esfuerzo y conocimiento necesario para distinguirlas y apreciarlas. Al espectador occidental no le resulta sencillo entender el significado de posturas, miradas, gestos de las manos o esas enigmáticas sonrisas .

El hilo conductor del libro de **Anita Nair** es la danza del **Kathakali**, y la forma en la que el bailarín, con su cuerpo, sus expresiones, su vestuario y su maquillaje debe trasladar al espectador todos los matices....

“En la danza, como en la vida, no necesitamos más que nueve

formas de expresarnos. Las podríamos llamar las nueve caras del corazón.”

*“Miramé. Mírame a la cara.....¿Qué vemos en ella? La frente, las cejas, las fosas nasales, la boca, la barbilla y treinta y dos músculos faciales. Éstas son nuestras herramientas y con ellas tenemos que trazar el lenguaje sin palabras. Las **navarasas**: amor, desprecio, pena, furia, valor, miedo, disgusto, asombro y paz.”*

Si, desde luego, es una historia de **ficción**, no tiene validez académica, tan sólo se parece a los modelos que manejamos hoy en día, pero las metáforas son tan bellas que uno se puede dejar llevar y aprender, comparar, contrastar, reflexionar... ¿te atreves a escenificar las emociones?, ¿las puedes identificar?

Haasyam

Observa con atención. Esto no es lo que crees que es. Es la alegría...

Mírame. Así es como se hace. Levanta las cejas ligeramente, más altas encima del puente de la nariz y más bajas en los extremos. Ten los párpados medio cerrados y los labios con las comisuras hacia abajo. Tensa los músculos del labio superior. Esto es Haasyam.

Sringaaram

*El **amor**....¿Conocemos otras formas de llamarlo?...Placer, deseo, lujuria... lo llamamos de tantas maneras... Y hacerlo es humano. Dar nombre a todo y a todos, clasificar y distinguir. Porque sólo así podemos medir el alcance de esta necesidad de saber, de conquistar, de contener este ser maravilloso, esta criatura que impregna todo momento de un extraño e inexplicable anhelo.*

Karumam

¿Quién no conoce esta emoción? Bueno, ni siquiera necesito decirte cuál es, cuando las cejas caen en los extremos, las comisuras de los ojos se contraen y la boca se curva hacia abajo....¿Veis cómo se me hunde el vientre y los hombros descienden?

*Todos hemos experimentado la **tristeza** en un momento u otro.*

El libro utiliza todo tipo de asociaciones, la respiración, los meses del año, animales, frutos, olores, sabores, colores que tienen que servir al actor y bailarín para identificar y dar forma a una emoción. La riqueza de detalles y matices es propia de la India del Sur, y resulta evocadora para un lector occidental. Lo exótico, lo diferente, el contraste, contribuye sin duda a pintar para nosotros, y podemos imaginar, visualizar esas nueve caras del corazón. ¿Lo intentamos?

¿Te atreves a escenificar las emociones?;las puedes identificar?



Respuestas correctas ¿a preguntas erróneas?

Olaia Agirre

Entrada publicada el 7 de noviembre de 2014

Hemos hablado ya en este foro en contadas ocasiones sobre el concepto subjetivo que tenemos de la realidad. Esta semana, a raíz de algunas conversaciones que me han llevado a cuestionar (y a cuestionarme) esa idea de realidad que cada uno tenemos, y en base al cual nos comportamos, y de un vídeo que adjunto al término de este post, que encarecidamente te animo a que lo veas, me apetece volver a bucear en esta idea.

¿Me acompañas?

Te antípico la conclusión en estado beta (es decir, en construcción, abierto a aportaciones, y por tanto a cualquier tipo de cambio constructivo):

“Si las preguntas determinan el marco de atención y definición de nuestra realidad, y teniendo en cuenta que las respuestas son importantes... Tener respuestas correctas a preguntas o marcos de realidad erróneos difícilmente mejorará nuestra realidad”.

Partimos de la premisa de que la realidad no es ni una, ni única, ni objetiva. Sino que básicamente, **depende de cómo se mire, de dónde se mire, y qué nos empeñemos en ver**. Como bien dice la sabiduría popular, **“No hay mayor ciego que el que no quiere ver, ni mayor sordo que el que no quiere oír”**.

Rara vez nos cuestionamos si lo que estamos “viendo” e “interpretando” es la forma correcta de enfocar la situación. De esta manera,

HECHO -> INTERPRETAMOS -> REACCIONAMOS

Es decir, **vemos +escuchamos +sentimos una situación, le damos una interpretación o sentido a la misma según nuestros valores, creencias, educación, situación, momento,... y reaccionamos/nos comportamos en base a esa interpretación.**

Y si entre la acción y la reacción media la interpretación... y ésta compartimos que es subjetiva... ¿Qué pasaría si negáramos la mayor? **¿Y si nos cuestionáramos nuestra interpretación? ¿No podríamos modificar nuestros comportamientos cambiando esta interpretación?**

Creo que estaréis de acuerdo conmigo si decimos que **si lo que interpretamos de una situación es erróneo, aunque actuemos de manera correcta para nuestra interpretación, ésta no servirá para solucionar ni mejorar nada.** Es más, puede incluso empeorar la cosa....

Ejemplos:

El marido/la mujer celosa que interpreta un retraso como motivo de desconfiar a su pareja. Si partimos de que tiene motivos para creer que le es infiel, “estaría justificado” pedir aclaraciones, pero si ese retraso tiene una causa más que justificada, y según llega tiene un cúmulo de reproches, no hará sino conseguir que la pareja se aleje de él/ella, en

lugar de lograr un acercamiento que es lo que en el fondo desea.

- Los padres que para evitar un daño a su hijo se anticipan y evitan el daño. ¿Y si resulta que el daño era menor, más una probabilidad remota, que una posibilidad real y “fatídica” (en cuyo caso estamos tardando..)?; y si resulta que la situación le daba al niño la posibilidad de desarrollo y buscar sus propios recursos para evitar ese daño? ¿Y si queriendo ayudar, le hemos dado a entender que “sólo no es capaz”?

Uf, pero ¿cómo cuestionarnos lo que “vemos”?; ¿Cómo si partimos de que la realidad no es ni una, ni única, ni objetiva?

Pues a través de las preguntas que nos ayudan a aproximarnos a la realidad, desde diferentes ángulos, desde diferentes puntos de vista, desde diferentes intereses y necesidades,...

- Desde mi perspectiva
- Desde la perspectiva del otro
- Desde mis intereses y necesidades subyacentes bajo mis comportamientos
- Desde los intereses y necesidades subyacentes bajo los comportamientos del otro
- ...

Y aunque no tenga garantía de encontrar la perspectiva perfecta que lleve a la reacción perfecta... sí que es cierto que cuando conseguimos ampliar el enfoque, darle al zoom, las cosas cambian.... y mucho... y resulta que lo que era un problema enorme ya no lo es tanto, y resulta que hacía

tanto ruido que en el fondo lo que estaba tapando era la verdadera causa que campaba a sus anchas de manera sigilosa....

...Y puedo cambiar la interpretación que hago de las cosas...

...Y lo que siento respecto a esa situación...

...Y lo que hago como reacción...

...Y... tal vez... si consigo una perspectiva más certera... resulta que mis actos me acercan a una situación mejor para mi y mi entorno.

*Si yo tuviera una hora para resolver un problema y mi vida dependiera de la solución,
yo gastaría los primeros 55 minutos para determinar la pregunta apropiada.*

*Una vez, supiera la pregunta correcta,
podría resolver el problema en menos de cinco minutos.*

Albert Einstein

**Tal vez... ¿será así? ¿Qué te parece? ¿Compartes mi tesis?
¿Te animas a enriquecerla?**

Te dejo este vídeo realmente interesante... ¡que lo disfrutes!!:

Inteligencia ¿emocional?

Olaia Agirre

Entrada publicada el 17 de abril de 2015

Hay situaciones que nos superan, que nos tocan tan de cerca que perdemos la perspectiva... ¿Cómo diferenciar “la realidad”, lo que está pasando de manera más objetiva, y el estallido de emociones que tiñe esa realidad? Tanto en momentos “calentón”, donde el enfado o la ira nos invaden, como en momentos de “subidón” o de euforia hace que veamos una realidad, la nuestra, que pasado un tiempo y rebajada la intensidad emocional, nosotros mismos nos extrañamos de nuestra propia actuación... Pero, ¡si no era para tanto!. ¿Os suena?

Pues cuando hablamos de inteligencia emocional, hablamos precisamente de ***la capacidad de percibir y expresar emociones, de asimilar emociones en el pensamiento, de comprender y razonar con las emociones, y de regular las emociones en uno mismo y en los demás.*** Es decir, como lo define Pablo Fernández-Berrocal, se trata de ***percibir, comprender y regular nuestras propias emociones y las de los demás.***

Pero veamos qué implica todo esto. Daniel Goleman, define la inteligencia emocional como la suma de 5 esferas o habilidades:



Basado en Inteligencia Emocional
de Daniel Goleman.

- **Conocer las propias emociones.**
¿Qué emoción se está levantando en nosotros en una determinada situación? Me reconoceréis que a toro pasado es más fácil darnos cuenta, pero **la clave está en ser consciente de ello, en vivo y en directo, mientras ocurre, porque es gracias a ese momento de conciencia, que vamos a ser capaces de reaccionar sobre la misma.**
- **Manejar las emociones.** Queremos ser conscientes de la emoción que nos embarga, no para

recrearnos en ella, sino para poder ser capaces de transformarla. Si en una discusión, yo me doy cuenta de que la ira se ha adueñado de mi, podré hacer algo con ello: tratar de relajarme, callarme para evitar decir cosas que luego pueda lamentar, pedir un kit-kat para rebajar intensidad,... Estrategias que puedo utilizar para elegir, en la manera de lo posible (para esto la práctica también ayuda, y mucho) qué emociones quiero que me embarguen. Un desarrollo adecuado de esta habilidad no te exime de vivir momentos negativos, pero **te ayuda a recuperarte con mucha mayor rapidez de los reveses y trastornos de la vida.**

La propia motivación. Una determinada emoción impulsa una determinada acción. Por ejemplo, el miedo me paraliza, la ilusión me impulsa a dar un paso,... Por tanto, la emoción y la motivación están estrechamente ligadas, y podemos dirigir las emociones, y las motivaciones, hacia la consecución de los objetivos que nos planteemos. Cuando tenemos capacidad de autocontrol emocional, podemos **gestionar el demorar las gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos.** Aquí un simpático video que demuestra el cúmulo de emociones y tentaciones a los que debemos hacer frente.

- **Reconocer emociones en los demás.** La empatía, es la capacidad de entender a la otra persona. No necesariamente compartir su punto de vista, pero sí la capacidad de entender qué es lo que está viviendo, de entender su punto de vista, y por supuesto, está íntimamente relacionado con entender el conjunto de emociones que le acompañan en ese momento. En otras

palabras, es la habilidad que alimenta la conexión entre las personas.

- **Manejar las relaciones.** El arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. **No hay buena relación que valga si las emociones que se generan entre esas personas no son positivas.** Una buena intención expresada de manera inadecuada levanta en nosotros emociones negativas y recelos hacia la persona, mientras que reaccionamos mucho mejor a una idea no tan estupenda expresada de manera amigable, donde percibimos respeto, sinceridad, interés genuino....

¿Consideras que puede ser útil trabajar en el reconocimiento, comprensión y gestión de tus propias emociones?



Sobre el futuro de la inteligencia emocional

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 22 de agosto de 2014

Llevo tiempo interesado en la inteligencia emocional como parte de un concepto que siempre me ha parecido revolucionario, el de las inteligencias múltiples. Por ello he seguido con atención el desarrollo de la psicología positiva, así como del de la psicología de la motivación y de la emoción. Desde casi hace cuatro años estoy desarrollando un método de entrenamiento emocional desde las artes y, además, desde hace unos meses estoy involucrado en el proyecto de la asociación consorcio de inteligencia emocional. Esta es una parte del contexto desde el que me acerco al ejercicio de compartir mi visión sobre las líneas de avance que se nos abren en un futuro cercano.

Formación de profesionales en todos los sectores de la sociedad.

Muchas conversaciones en los últimos tiempos me indican dos cuestiones fundamentales. La primera es que hay muchas personas que compartimos la idea de que **la aplicación de la inteligencia emocional tendría un efecto muy beneficioso para nuestra sociedad**. La segunda es que las personas con conocimientos suficientes entienden que **es hora de transferirlos a la comunidad**, posiblemente como parte del procomún .

Es decir, existe un convencimiento de que este es el momento de compartir los conocimientos sobre inteligencia emocional, sobre inteligencias múltiples, sobre inteligencia colectiva a otros ámbitos ajenos al de la formación, la consultoría o al de la intervención psicológica. Me refiero a formar a personas en general

y profesionales en particular de ámbitos como el sanitario, el social, el organizacional o el educativo entre otros. Me refiero a acometer acciones que generen profesionales formados en inteligencia emocional en suficiente número para generar cambios sectoriales. Se trataría de **capacitar a estos agentes estratégicos** en conocimientos teóricos y prácticos suficientes para que acometieran cambios personales y que facilitaran cambios en otros de forma que originen o contribuyan a originar cambios organizacionales y sociales.

Desarrollo e investigación de nuevas metodologías.

Las principales novedades es razonable pensar que provengan de espacios no explorados suficientemente hasta la fecha. En ese sentido pese a que existen líneas de avance en el marco teórico de la inteligencia emocional como el de las **emociones autoconscientes** o como los avances en el **estudio del cerebro**, por ejemplo, entiendo que las **metodologías de trabajo en inteligencia emocional** serán áreas de avance rápido en los próximos años.

Además de que se trata de un espacio de crecimiento para el sector hay otro aspecto importante que me gustaría añadir. La legitimación de este conocimiento, como cualquiera otro, pasa por obtener pruebas empíricas de su utilidad en investigaciones aplicadas. La propia dinámica del desarrollo de los conocimientos sobre estas cuestiones ha venido dado porque se ha dado primero un marco teórico al que le ha seguido la investigación que ha dado soporte científico a la misma. En ese sentido las intuiciones o las impresiones sobre la utilidad de estos conocimientos **debe ser definitivamente contrastado con la investigación aplicada que incida sobre todo en la validación de las metodologías con las que trabajar las competencias emocionales.**

Las metodologías de intervención es uno de los primeros aspectos en los que urge trabajar. Uno de los primeros sectores demandante es el **educativo** puesto que se ha dado cuenta de la importancia de abordar de manera trasversal contenidos y habilidades de inteligencia emocional que complementen las actuaciones que ya contienen sus currículums educativos. El **ámbito social**, que siempre ha sido puntero en nuestro país, está interesándose cada vez más en la capacitación de sus agentes tanto profesionales como voluntarios y en la adaptación de sus intervenciones con personas en riesgo de exclusión en materia de inteligencia emocional. La lista sería interminable pero me gustaría señalar dos más, el de las empresas interesadas en **modelos de gestión basados en personas** y el de un **sistema sanitario** en el que la intervención sobre factores socioemocionales parece que comienza a ser una prioridad.

Desarrollo de aplicaciones digitales

En este siglo parece evidente que las **nuevas tecnologías de la comunicación** serán protagonistas de espacios importantes de nuestras vidas. Creo es fundamental que seamos capaces de dotarlas de un complemento como el de las TECs, es decir, las **tecnologías de la emoción y la colaboración**. Hoy son las redes sociales, los juegos “on line” o los “smartphone”, pero cada vez parece más cerca una presencia importante de la realidad virtual o robots atendiendo necesidades humanas, emocionales también. Creo que imaginación y pasión por lo que hacemos nos sobra. Hará falta organizarse en el amplio sentido de la palabra para poder llevar nuestros conocimientos a través de las TICs.

No parece fácil hablar del futuro. Al menos, nadie puede rebatirte con datos. En realidad se trata de una mezcla de espacios vacíos en el horizonte con deseos personales sobre maneras de ser llenados. Pero si me parece útil el ejercicio de hoy porque nos ayuda a seguir construyendo los futuros soñados juntos.

¿Cuáles son tus sueños con respecto de las aplicaciones futuras de la inteligencia emocional?



¿Se pueden medir las emociones?

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 14 de enero de 2015

“**Las emociones no existen**” decía el consultor y bloguero Asier Gallastegi hace pocos días. Hacía una reflexión provocadora sobre su naturaleza líquida o gaseosa, poco amiga de presentarse en formato sólido. Pero el hecho es que, no solamente hay una creciente preocupación general sobre la temática emocional, sino que desde el mundo de la investigación y **desde el desarrollo de nuevas tecnologías hay avances que seguir muy de cerca.**

Llevo tiempo adentrado en la exploración de cómo los avances tecnológicos pueden ayudar a las personas a ser más inteligentes emocionalmente. Ayer, de hecho, viendo con mis hijos la película de “Hero 6” me encontraba delante de una versión amable (y otra no tanto) sobre los usos de la robótica. Por un momento las sonrisas me han hecho relajar cierta inquietud que me acompaña cuando observo el futuro de la aplicación de las nuevas tecnologías en los ámbitos más privados de las personas.

Hoy en día existe investigación científica que permite **identificar emociones por gestos faciales, por la modulación de la voz, a través de técnicas de minería de datos en textos escritos**. También hay un gran desarrollo y evolución de “gadgets” que son capaces de medir la calidad de nuestro sueño, las calorías que gastamos, las modificaciones de funciones como la frecuencia cardíaca, la conductividad de la piel e incluso de la actividad cerebral. Vamos que hay **muchas variables vinculadas a la respuesta emocional que ya pueden ser monitorizadas**. De hecho los militares ya dotan a sus equipos de élite de prendas

con capacidad de medir variables fisiológicas a distancia desde, por ejemplo, un centro de control. No me resisto a mostrároslo a algunos de los que a mi parecer son más espectaculares:

- AFFDEX. Esta aplicación capta a través de los gestos faciales la respuesta emocional ante un vídeo. Interesante hacer la prueba. Basado en los famosos estudios sobre la expresión facial de las emociones de P. Edman.
- EMOSPEACH. En este caso la aplicación evalúa los factores prosódicos de la voz para indicar la emociones que está expresando. Se trata de un producto destinado a “call center”.
- SHORE. Por último me ha dejado especialmente perplejo esta aplicación para las famosas “google glass” por su rapidez de evaluación de la expresión emocional de las personas que tenemos delante a través de los gestos de su rostro.

Afortunadamente la respuesta emocional solo es una de las dimensiones de las emociones que cada vez se conceptualizan como un proceso complejo en la que hay factores cognitivos, fisiológicos y conductuales. Pero lo que es cierto es que **cada vez estamos más cerca de poder saber antes que la propia persona qué es lo que siente**.

Si a todo esto unimos los avances en las **investigaciones sobre registro de pensamiento** el panorama parece completarse, como un círculo que se cierra cada vez más.

Es evidente que los avances tecnológicos y científicos son neutros pero los usos y los desarrollos de los mismos no lo son. Además está también nuestra propia adaptación al uso de estas herramientas, que no siempre las usamos en nuestro favor, con el criterio de hacernos más autónomos y saludables.

¿Usarías alguna herramienta que te ayudara a entender lo que sientes?

¿Qué usos imaginas que se les podría dar a estas aplicaciones con capacidad de medir nuestras emociones?



¿Qué es una emoción?

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 18 de febrero de 2015

Trabajar las competencias emocionales exige manejarse con las emociones. Por eso, y al hilo del reciente post de Roberto López sobre el universo de las emociones en el que se detalla el trabajo de descripción de más de 300 emociones realizado por E. Punset y R. Bisquerra entre otros, me ha parecido interesante hacer un resumen sobre las distintas teorías que se han escrito para explicar qué es una emoción. Adelanto que tal vez sea un poco más difícil de digerir que otros post anteriores, pero bueno, allá vamos!!!!

Klaus Scherer, uno de los más reconocidos psicólogos sociales, manifestaba que **no parece haber un acuerdo en la comunidad científica sobre lo que es emoción desde un punto de vista teórico**. Se han dado muchas aproximaciones desde modelos teóricos diferentes que hacen que no haya consenso claro a este respecto.

Toda teoría de la emoción está relacionada con una tradición científica diferente. Hagámos, pues, un **pequeño recorrido** por las más significativas desde mi punto de vista y de sus correspondientes bases teóricas:

Tradición neurobiológica. Modelos unidimensionales y multidimensionales.

Las primeras aportaciones a la teoría de las emociones nacen con la Psicología. Para **James y Lange** (1884-1890) **la emoción se genera en la percepción de cambios somáticos**. Es decir una persona está triste porque llora. Desde esta

perspectiva entienden, así, la emoción como la respuesta neurofisiológica del organismo. Sus estudios han avanzado en paralelo con los descubrimientos experimentados durante el siglo XX en la fisiología y en la neurología y que comienzan con el descubrimiento del papel del circuito de Papez-McLean y sistema límbico.

Lindsley (1951) proporcionó una teoría de la emoción basada en el concepto de activación o “arousal” referida a la corteza cerebral. La activación es un continuo, con diferentes grados de actividad, que puede medirse a nivel de las respuestas viscerales-somáticas o mediante el registro electroencefalográfico.

Algunas de estos investigadores se centran en el estudio de asimetrías en el procesamiento cerebral de los afectos. Hoy en día la neurociencia afectiva ha avanzando mucho y está encontrando vías de aproximación a las otras tradiciones teóricas de explicación de la emoción. En este sentido es recomendable seguir los trabajos de Richard J. Davidson así como su libro “El perfil emocional de tu cerebro”

Tradición evolucionista

Desde el punto de vista evolucionista las primeras aportaciones proceden del propio **Charles Darwin** y sus trabajos sobre las emociones de las personas y los animales. Dentro de esta orientación destacan los trabajos de **Paul Ekman** sobre la expresión facial de las emociones en todos las culturas del planeta. Como resultado de este estudio llegó a la conclusión de que había una serie de emociones cuyas expresiones faciales eran comunes para todas las personas a las que denominó **emociones básicas: ira, asco, tristeza, alegría, miedo y sorpresa.**

Posteriormente y dejando la perspectiva evolucionista ha habido autores que han avanzado hasta definir **emociones**

secundarias (Plutchick) e incluso terciarias, como combinaciones de primarias y de primarias y secundarias.

Tradición cognitivista.

Para **Schachter** (1964) la **emoción resulta de una activación fisiológica inespecífica y de la subsiguiente valoración cognitiva de la situación en la que sucede**. Esto supone un avance con respecto de los modelos de activación unidireccionales. Surge así el concepto “**appraisal**” como elemento clave en la teoría de la emoción en tanto que incorpora la valoración subjetiva sobre la experiencia neurofisiológica. La falta de uno de estos dos factores hace que la emoción sea incompleta.

En este marco se desarrolla la teoría de las **aproximaciones dimensionales de Scherer** (2005) que definen la emoción como proceso de valoración que incluye cinco componentes: el cognitivo-valorativo, el de la activación fisiológica, el de la motivación, el de la expresión motora y el del sentimiento o experiencia emocional.

Conclusión

En definitiva, **la emoción es un complejo fenómeno**, de eso no cabe la menor duda. Pero lo que sí parece es que **es la suma de una serie de elementos que interactúan los unos con los otros** y de los que aun nos queda mucho que conocer. La emoción es mezcla, con receta secreta, de activación neuronal y fisiológica, de pensamientos y de recuerdos, de la valoración que hacemos de las situaciones y de nuestras posibilidades en ellas. En resumen un auténtico universo.

Universo de emociones: el mapa de las emociones

Roberto López Canas

Entrada publicada el 6 de febrero de 2015

Cuando estamos perdidos, sin saber a dónde ir, recurrimos a los **mapas**, ya que estos nos proporcionan una guía **que nos ayuda a entender nuestra situación actual y el lugar en el que se encuentra nuestro destino**, así como todos los lugares por los que tenemos que pasar para llegar a él. Gracias a esta representación gráfica, somos capaces de avanzar de un modo más tranquilo y plenamente conscientes.

Acabo de descubrir un proyecto realmente interesante que me gustaría compartir hoy con todos vosotros. Se llama Universo de Emociones, y aporta un mapa gráfico de cientos de emociones que han sido clasificadas e identificadas gracias a numerosos estudios científicos. En su desarrollo han colaborado investigadores de prestigio como Rafael Bisquerra o Eduard Punset.

Se parte de la premisa de que las **emociones no son algo estático, sino que son dinámicas**. Podemos sentirnos enfadados y poco a poco ir avanzando a otros estados emocionales como el arrepentimiento o la tristeza. **Las emociones van avanzando por carreteras y autopistas que nos llevan de una a otra, y la falta de conocimiento de este mapa, puede hacernos viajar a la deriva**, siendo las emociones las que nos lleven a nosotros, sin entender por qué nos sentimos así en cada momento.

Se han representado 307 emociones, 202 negativas y 105 positivas, y 5 cometas y se han tomado como base las emociones de alegría, amor, felicidad, y miedo ira y tristeza. Es decir, respecto al

planteamiento tradicional de las 6 emociones básicas planteado por Ekman (1972), se incluyen como emociones básicas el Amor y la Felicidad. El asco y la sorpresa son categorizados como cometas.

La emoción de **Amor** resulta tremadamente compleja, y muchos investigadores no la consideran ni siquiera una emoción básica o primaria. Vemos en el gráfico como aparecen tanto aspectos relacionados con el cariño o la ternura, como otros como la compasión, la solidaridad, la confianza...etc.

Respecto a la **felicidad**, cabe mencionar su enfoque centrado en el bienestar, la armonía, la serenidad, como elemento clave para el disfrute de la vida. Me parece muy acertada la inclusión de esta emoción, ya que trasciende el estado emocional puntual, y nos hace reflexionar sobre nuestra forma de estar en el mundo.

La **alegría** tiene muchas representaciones circulares en su interior, ya que las emociones que se incluyen generan un impacto expansivo y contagioso que hace entremezclar sentimientos.

La **ira** es una de las galaxias más grandes donde la rabia, la agresividad, el odio o el mal humor poseen gran protagonismo. La elección de los colores en cada una de las emociones, tampoco la creo casual, y en este caso la elección del color morado para la ira, refleja impulsividad

La **tristeza** es otra de las galaxias más numerosas, que engloba numerosas emociones asociadas a la pérdida como la pena, la desilusión, la decepción...etc.

Por último el **miedo**, entrelaza emociones como el pánico, el pavor, el susto o la fobia.

Gracias a este Universo de Emociones, tenemos una representación gráfica muy visual del mundo de las emociones.

Conflictos e inteligencia emocional

Roberto López Canas

Entrada publicada el 3 de abril de 2015

No es la primera vez que se habla de conflictos en este blog, pero es que realmente cada día soy más consciente de la importancia de las **habilidades socio emocionales** para poder afrontar el desgaste que supone el enfrentarse a situaciones de conflicto.

Podemos definir el **conflicto interpersonal** como una **situación de desacuerdo, entre dos o más personas, en la que cada una de las partes tiene intereses o posiciones contrapuestas**.

Es de todos sabido, que los conflictos son inherentes a las relaciones interpersonales, y que en todos los ámbitos de nuestra vida nos encontramos con situaciones en las que se producen discrepancias en ideas, opiniones, criterios...etc. Ahora bien, la forma de afrontar (o no) los mismos es la que marca la diferencia en la percepción que tenemos del conflicto y vivencia que tenemos, y nuestra tendencia a comportarnos ante los mismos.

Si los **conflictos no se afrontan o se afrontan mal**, pueden producir **sentimientos negativos** de **ansiedad, impotencia, confusión, soledad, enfado o resentimiento; conductas contraproducentes** como: **agresividad o violencia; inhibición, aislamiento o postergación; pérdida o deterioro de relaciones importantes; reducción de oportunidades e, incluso, problemas de salud debidos al estrés**.

No voy a entrar en este post a realizar una descripción de los tipos de conflictos existentes, pero sí me gustaría hablar de **algunas claves** que considero imprescindible tener en cuenta a la hora de abordar los mismos, siguiendo un proceso que va desde las necesidades más básicas que tenemos los seres humanos, hasta lo que mostramos a los demás en forma de conducta visible.

I. Necesidades

En una sociedad que ha superado los niveles básicos de la escala de necesidades que planteaba Maslow en su pirámide, toman más protagonismo las necesidades sociales. El reconocimiento, la valoración de las acciones o la pertenencia a un grupo son fuentes habituales de conflicto. En muchos casos, estos conflictos que vivimos diariamente tienen mucho que ver con la falta de autoestima que padecemos.

2. Percepción

La percepción es el primer paso del pensamiento, por el cual se **traduce el caos exterior a palabras o a símbolos** que pueden ser entendidos por nosotros mismos. El problema de la percepción viene dado, por constituir una interpretación muy personal de la realidad.

En la formación de los conflictos existen muy **pocos hechos objetivos**. El resto de la narrativa es una construcción personal que cada individuo realiza, es su versión de los hechos y por lo tanto en un conflicto en el que intervienen varias personas siempre es una visión parcial.

3. Comunicación

La forma en que decimos algo, provoca en el que escucha una respuesta particular. El lenguaje que utilizamos habitualmente se caracteriza por utilizar **juicios y justificaciones**. El lenguaje que debemos comenzar a acostumbrarnos a utilizar para resolver conflictos debe ser **descriptivo y más basado en hechos**. (Filley 1989)

4. Pensamientos y creencias

Los pensamientos suponen la elaboración de los mensajes tanto verbales como no verbales que recibimos y la integración de los mismos con nuestro sistema de creencias.

En este caso, las **creencias relacionadas**, por ejemplo, con la necesidad de derrotar a la otra parte, pueden dificultar la resolución del conflicto.

Pero además, en el origen del mismo, podemos encontrar **ideas o creencias irracionales** que lo generen o alimenten el conflicto (necesidad de caer bien a todo el mundo, necesidad de ser extremadamente competente en todo lo que se hace....)

5. Actitud

Las actitudes que se observan en los conflictos suelen ser las de ganar-perder. El procedimiento para resolver problemas suele ser frustrante por ello es importante que ambas partes mantengan el **objetivo de encontrar una solución mutuamente aceptable**. Filley (1989) menciona algunas máximas para mantener esta actitud, como por ejemplo **creer que se va a poder resolver y que es conveniente que se resuelva o creer que las diferencias de opinión son útiles**.

6. Comportamiento

El comportamiento observable se puede resumir en 5 estilos. Todos podemos manifestar alguno de ellos en algún momento, pero podemos decir, que utilizamos más unos que otros, y por lo tanto existe una tendencia de comportamiento.

- a. **Competir.** Lo que quiere es ganar a toda costa.
- b. **Acomodarse.** Prefiere ceder para mantener la armonía.
- c. **Evitar.** Evita el conflicto sin satisfacer sus intereses ni los de la otra parte.
- d. **Negociar.** Buscar el acuerdo cediendo algo cada parte.
- e. **Cooperar.** Trata de buscar el máximo beneficio para ambas partes.

¿Y tú qué estilo de resolución de conflictos utilizas más habitualmente? ¿Creéis que el desarrollo de habilidades socioemocionales tiene que ver con la utilización de estrategias más adecuadas de resolución de conflictos?



Emociones en el ser humano: su utilidad

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 26 de agosto de 2014

Las emociones favorecen nuestra adaptación al entorno natural y social e inciden en todos nuestros procesos mentales y físicos. Las funciones de las emociones, **funciones** filogenéticas que nos constituyen como especie son, siguiendo a Robert Plutchik, dos: la adaptación al medio y las relaciones sociales.

Sin embargo, sus efectos son múltiples y variados. Influyen, por ejemplo, en: la salud, la memoria, la percepción, la atención, la motivación, el aprendizaje, la autoestima, la comunicación, en nuestras expectativas, en nuestros juicios respecto a objetos o personas, en cómo interpretamos la propia conducta y la de los demás, en cómo percibimos e interpretamos la realidad, etc.

En cuanto a su componente relacional, a su **función social**, las expresiones emocionales **comunican** cómo nos sentimos a los demás, **regulan** la manera en que los demás reaccionan ante nosotros y **facilitan** las interacciones sociales

Como función adaptativa, y como les decía siguiendo a Plutchik, las emociones favorecen la protección, la destrucción, la reproducción, la reintegración, la afiliación, el rechazo, la exploración y la orientación.

En este sentido, y por ejemplificar lo dicho anteriormente, si el estímulo es entendido como una amenaza, la conducta emocional será la de huida con la función de **protección**. Si nos encontramos con un obstáculo, nuestra conducta instintiva estará

orientada a la **lucha** para conseguir destruirlo. Cuando observamos que una persona se puede convertir en nuestra pareja, la función presente será la **reproducción** y la conducta resultante, en el mejor de los casos, será la cópula (lo siento por los que pensaban que era el amor...).

Cuando perdemos a ser querido, la conducta a través de la tristeza es requerir la presencia de otros, con lo que conseguimos reintegrarnos, recomponernos. La función de **afiliación** se produce ante la presencia de un nuevo miembro en el grupo, desarrollando el comportamiento de compartir con él. El vómito, el **rechazo** los generan aquellos estímulos provenientes de estímulos desagradables, sean objetos o personas, con la función clara de rechazo. Ante un territorio o espacio nuevo, nuestra conducta será la de indagar con la función de **explorar** las nuevas posibilidades. Finalmente, ante algo nuevo y repentino, nuestro procedimiento será parar, estar alertas para conseguir una nueva orientación, para poder orientarnos.

Como ven, en un principio todas las emociones, sobre todo las básicas, tienen una función adaptativa y social con lo que debemos entender que no son ni buenas ni malas, sino que la evolución las ha creado para ayudarnos a sobrevivir y a comunicarnos. Pero entonces, **¿por qué en muchas ocasiones nos molestan**, nos incomodan, nos dificultan la consecución de nuestros objetivos, de nuestro bienestar, de nuestra felicidad y decimos que son negativas? Piénsenlo porque ustedes tienen la repuesta en su interior.

¿Han encontrado la respuesta?

Olga Gómez Gerbolés: el soul del CIE

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 22 de octubre de 2014

Sirva este post para un **reconocimiento**, para un **homenaje** a la persona cuyo empuje y determinación condujeron a la creación del CIE, a la creación de este blog: **Olga Gómez Gerbolés.**

Conocí a Olga ya hace unos 10 años y lo que nos unió fue, cómo no, la Inteligencia Emocional. Yo estaba en los cursos de doctorado en la Universidad de Deusto y ella trabajaba en el ya extinto, Clúster del Conocimiento. Desde un principio me asombró de ella su dinamismo, su amplitud de miras, su orientación a los **modelos de gestión basados en personas**, su capacidad de generar proyectos de la nada y sacarlos adelante, su convencimiento de la necesidad de participación, su espíritu innovador, su orientación al logro pero, sobre todo, lo que más me impactó fue su calidad humana, **su generosidad y su capacidad de servicio.**

Ya desde el Clúster del Conocimiento, y mientras se “entretenía” en otras actividades como ser **madre**, tuvo claro la necesidad de difundir, de desarrollar en todos los ámbitos los componentes socio-emocionales de personas, organizaciones y entornos, incluyendo el acuerdo con EITB para la creación de este blog dedicado a la emocionalidad. Cuando se creó Innobasque, y ya bajo su paraguas, siguió espoleando, liderando el proceso de construcción del CIE (Consorcio de Inteligencia Emocional de Euskadi) concitando en torno a una idea, a un **proyecto basado los principios de Inteligencia Emocional**, a personas y organizaciones que desde la voluntariedad, desde la participación y puesta en común del conocimiento fue creciendo hasta tener “la

edad”, el tamaño suficiente como para tener vida propia, como para emanciparse, que no separarse, de su organización matriz: Innobasque.

Y **fue Olga** precisamente la que preparó dicha **emancipación**, la que lideró la creación de un Equipo Tractor que durante dos años, y bajo su amparo, trabajó duramente y de forma altruista para dar al CIE una nueva dimensión, una personalidad propia, la Asociación CIE. Decir que lo hizo con la misma generosidad con la que trabajó durante todo este tiempo, porque para que el CIE pudiese crecer, **Olga dejó el proyecto en manos de la nueva Junta** para que la nueva organización pudiese volar ya sin tutela.

Pero no nos equivoquemos que, como os decía al principio, **este post es de homenaje**, de reconcomiendo que **no de despedida**. Como no podía ser menos, Olga sigue pendiente desde la distancia de “su creación”, de cómo vamos, de qué hacemos apoyando con su gran capital social todo lo que planteamos. Sin embargo, se le echa de menos y a veces los que seguimos en la faena comentamos... ¿qué haría Olga?, **¡¡¡dónde está Olga por favor!!!!** pero Olga está, como no podía ser menos, creando ya nuevos proyectos, con otras personas, con otras organizaciones, trabajando como siempre en Innobasque y creando entornos innovadores que van orientados a la mejora de la sociedad en general.

Es por todo esto, que **os agradeceríamos** encarecidamente que si le conocéis, que si habéis tenido el placer de conocerla y haber trabajado con ella **comentéis este post** para para que el reconocimiento sea colectivo y le sirva a Olga como acicate para ver que su esfuerzo, que su generosidad es recompensada con todo nuestro agradecimiento que nosotros iniciamos desde aquí:

Gracias Olga... ¡te echamos de menos!



Sobre la inteligencia

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 23 de marzo de 2015

Estaba escribiendo un post referido a las diferencias entre la mente del ser humano y la mente animal y he querido pararlo para empezar este otro.

La información me había llegado por un amigo que había cursado un **posgrado en Inteligencia Emocional**. En su primer tomo de apuntes, aparecía un escrito citando a Marc Hauser como autor. La información me pareció relevante y con ella quise comunicarla, compartirla con otras personas, siempre a partir del texto que estaba en mis manos. No obstante, cuando empecé a escribir o, mejor dicho, a transcribir lo ya escrito, entré en Internet para ver si encontraba la fuente original... y no solo la encontré sino que también hallé otras muchas entradas que decían prácticamente lo mismo que quería contar yo, y que había dicho Hauser en el 2009... en ese momento me pregunté qué es lo que estaba haciendo, y sobre todo qué iba a hacer a partir de este momento en relación a mis escritos: parar, divulgar, opinar, reflexionar???

Lo que me ha venido a la mente en ese momento es que de no ser que sea un generador de contenidos, y no siendo por el momento un buen investigador que aporte nuevo conocimiento científico relevante, **solo veo el espacio de la difusión...** y no sé si me eso me agrada en exceso, por lo menos una divulgación casi rayana con el “copy paste” de los estudiantes (¡y otros que ya están licenciados, no se crean!) o, Dios no lo quiera, lindante con el plagio, por mucho que citemos el texto y al autor.

Como les decía, eso no me agrada, pero **mi inquietud venía dada también por el deseo de compartir la información** que, insisto, a mí, que la desconocía, me parecía relevante para entender un poco más a ese ente tan complicado denominado ser humano. Y como tal, como ser humano, no tengo la respuesta todavía, aunque intuyo que voy a intentar hacer las dos cosas en este momento: **trasmitirles la información muy resumida y pasarles algunos de los enlaces donde se desarrolla** para que puedan profundizar más y tomar por este camino en próximos escritos.

Son cuatro los rasgos que diferencian la mente del ser humano de la de otros mamíferos: la computación generativa, la combinación promiscua de ideas, los símbolos mentales y el pensamiento abstracto.

*La mente del ser humano tiene la facultad e generar de forma casi ilimitada concepto y palabras y cosas; es lo que se entiende por **computación generativa**. Lo pude hacer de forma recurrente, es decir, aplicando una misma regla para crear expresiones nuevas o lo puede hacer mediante la operación **combinatoria**, que implica unir distintos elementos para generar otros nuevos.*

*También está la combinación promiscua de ideas o generación de leyes, relaciones y técnicas mediante la utilización de diferentes áreas de conocimiento. La codificación de ideas, imágenes, experiencias, reales o no, mediante la combinación de **símbolos mentales**, bien para nosotros mismos o para los demás, lo que genera un sistema de comunicación único. Finalmente el **pensamiento abstracto**, la capacidad de trascender lo real, configuran los cuatro rasgos distintivos de nuestra mente. [Fundamentado en Marc Hauser (citado por innumerables páginas)].*

Dicho y hecho. Sin embargo no quiero dejarles sin otro comentario. Mientras buscaba información en Internet sobre Hauser, **también encontré un cotilleo**. Resulta que poco

después de publicar esta investigación **le acusaron de malas prácticas** en la aplicación del sistema científico y años más tarde dejó Harvard.

Con esto les dejo, sin saber muy bien lo que he hecho pero esperando haberles dejado alguna reflexión y algo de información. Lo que iré escribiendo en el futuro, de la orientación que vaya tomando, espero que lo vayan viendo conmigo.

¿Les ha servido de algo?



Colaborando para mejorar el deporte municipal: KAIT/CIE

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 1 de mayo de 2015

El pasado viernes 27 de marzo, el CIE – Consorcio de Inteligencia Emocional, participó, a través de la ponencia de Rogelio Fernández Ortea, en los X Encuentros de Políticas Deportivas en los Municipios: Hábitats para el deporte. Este post, refleja parte de dicha ponencia que hay que decir ha derivado en un comienzo de cooperación entre ambas entidades: CIE y KAIT

“El ser humano es un animal en evolución, en una evolución más lenta, mucho más lenta de lo que avanza el progreso. Una evolución que dotó a nuestros antecesores de unos **sistemas de respuesta automáticos llamados emociones** que nosotros hemos heredado por filogénesis. Unas perturbaciones fisiológicas que nos predisponían a la acción de una forma automática y que nos permitieron adaptarnos al entorno, que nos permitieron desarrollar nuestra vida social, comunicarnos, algo fundamental para nuestra **supervivencia**. Todo esto ocurría mucho antes que pudiésemos hablar y mucho antes de que dejásemos de hacerlo para escribir **whatsapp**.

Porque las emociones son esto, el punto de encuentro entre el cuerpo y de la mente, algo físico y no algo mental. En una cultura donde ha sido prioritario el pensamiento, la razón, Antonio Damasio, uno de los neurocientíficos más reconocidos en la actualidad y Premio Príncipe de Asturias de Investigación en el año 2005, titulaba una de sus publicaciones más reconocidas como *El error de descartes*. Y es que este filósofo, **Descartes, erraba** a la hora de entender que nuestro pensamiento marcaba nuestra

existencia ya que es nuestro cuerpo, entendido como el **binomio cuerpo/mente**, quien lo hace.

[...] Les comentaba que las emociones tenían como función la social, la comunicación, la relación entre personas, y eso es algo que considero que también debemos cuidar. No solo es necesario que se piense en el planeamiento y diseño urbano (Urbs), la dinamización de la actividad física en el entorno local (Civitas) y la regulación y administración (Polis) para potenciar el deporte en los municipios, para generar Hábitats para el deporte como se persigue en estos encuentros, sino que debemos poner en valor la emocionalidad que surge de ellos y en ellos, la emoción que surge en la relación y que como en el plano relacional crean entornos emocionalmente positivos para su desarrollo o no.

Podemos pensar que con diseñar y ejecutar las políticas para el deporte en los municipios lo tenemos todo hecho, más aún si tenemos el presupuesto para ello. Pero una vez ejecutadas queda la relación de los y las ciudadanas con las mismas, y esa relación se realiza a través de **aquellas personas que están en el campo de batalla**, en la prestación de los servicios, y esas personas son las que debemos cuidar y formar con especial atención ya que van a crear el marco de relación, de comunicación interpersonal con los usuarios. No podemos permitirnos que todo el esfuerzo realizado en el diseño se pierda en la realización, dejando la excelencia, la visión integral de la persona de lado.

Porque estas personas emocianan, generan estados emocionales y una cultura que favorecerá o entorpecerá la práctica deportiva. Con esto no quiero hablar en términos absolutos, o dando la impresión de que no se hace bien o que los y las ciudadanas no hacen deporte porque no tengan una sonrisa al entrar en un centro deportivo, por lo menos no es esa mi experiencia, sino que considero que, insisto, debemos poner en valor a estas personas que son las encargadas de dar la cara ante la

ciudadanía y que deben comportarse de forma emocionalmente inteligente lo mismo que todos nosotros. **Porque son personas que emocionan y que también se emocionan**, lo mismo que ustedes, lo mismo que yo y que todos los seres humanos.

Pero todo esto que les he contado, y mucho que quedaría por decir, no tendría fundamento sin su **puesta en práctica**, sin su **aplicación a diferentes contextos** como es, en este caso, el de las políticas públicas para el deporte en los municipios. Y acuérdense de que no hablo solo en su definición, en su planificación, sino también en su realización, en el campo de batalla, en la prestación de los servicios, porque las personas somos seres que nos emocionamos. Las personas, con lo diferentes que somos en lo particular, somos iguales en lo fundamental, en nuestro funcionamiento, en nuestra constitución, **seamos usuarios de servicios o prestatarios de los mismos, y en los dos, en todos debe recaer la responsabilidad de generar entornos emocionalmente positivos** para alcanzar los objetivos previstos.

También tengo que decíles que **recae una mayor responsabilidad al prestatario** en este caso, y eso no es fácil de asumir en muchas ocasiones pero siempre es fácil de entender. Por lo tanto, permítanme que insista, que pongamos también el foco de atención en las personas que interactúan con los usuarios, con los destinatarios de todo su trabajo, de todos sus esfuerzos, del resultado de estos encuentros. **Hagamos que ellos se emocionen también mostrándoles el sentido y la importancia que su trabajo** tiene enseñándoles con el ejemplo la importancia de ser emocionalmente inteligentes para generar entornos de bienestar tanto personal como social.

Sí, y ya me voy, pero antes quiero recordar que les decía que hablaríamos de **cuerpo, mente, corazón y espíritu** y con una referencia a este último quiero terminar ya que no me había atrevido a terminar con él. Y es que hay una cita de Juvenal que

venía al pelo para esta conferencia, pero que por obvia, me daba un poco de pudor ponerla al principio... así que con ella termino.

Decía el poeta Décimo Junio (Juvenal).

«Se debe orar a los dioses que nos concedan
una mente sana en un cuerpo sano.
Pedir un alma fuerte que carezca de miedo a la muerte,
que considere el espacio de vida restante entre
los regalos de la naturaleza
que pueda soportar cualquier clase de
esfuerzos,
que no sepa de ira,
y esté libre de deseos [...]»
Te muestro lo que tú mismo puedes darte,
con certeza de que la virtud es la única senda
para una vida tranquila.»



Emocionalidad y Deporte

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 13 de mayo de 2015

Emoción es aquella perturbación fisiológica que nos impulsa a la acción. Emoción es lo que nos permite comunicarnos y adaptarnos al entorno. Emoción es el punto de encuentro entre la mente y el cuerpo. Las emociones **se representan en el escenario del cuerpo** y están presentes en todos los procesos físicos y mentales del ser humano. Su identificación, su uso, su comprensión y su gestión, en nosotros mismos y en los demás, es lo que los estudiosos han definido como Inteligencia Emocional.

Una inteligencia que nos **debe permitir resolver con acierto, con eficacia los problemas** cotidianos a través de la incorporación a nuestro imaginario conceptual la siguiente premisa: razón y emoción van siempre unidos en los procesos mentales. Procesos como los de toma de decisiones, procesos relacionales, procesos de gestión organizativa e también en los procesos de definición de las políticas deportivas para los municipios.

Los avances de la **Neurociencia, de la Psicología Positiva y la Teoría de las Inteligencias Múltiples** entre otros han permitido definir un constructo, una idea que define a una persona emocionalmente inteligente como aquella que conoce y comprende las emociones así como expresa sentimientos con eficacia; que entiende cómo las demás personas que le rodean se sienten y se relaciona bien con ellas; que gestiona y controla las emociones de manera efectiva con el fin de hacer frente a las **demandas cotidianas, los problemas y la presión diarias**; que sabe manejar los cambios, se adapta y soluciona problemas personales e interpersonales, y que es capaz de generar estados de

ánimo positivos, auto-motivarse y comprometerse (Reuven Bar-On).

La emocionalidad del ser humano, de las personas, va a estar presente en las relaciones que mantenemos con nuestro entorno y que mantenemos con otras personas, sean usuarios de servicios o los prestatarios de los mismos. Ponerlas en valor, tenerlas en cuenta para poder conseguir mejor los objetivos definidos se vuelve algo necesario tanto en la planificación como en la puesta en marcha de todas aquellas decisiones, procedimientos y políticas públicas que se definan. Pero también, y primordialmente, a pie de obra, de servicio en este caso, **en el campo de batalla**, en el punto donde se encuentran usuarios y prestatarios, en la gestión de los servicios entre personas que emocionan y que se emocionan.

Porque todos y todas tenemos ese **doble papel**, de personas que emocionan y se emocionan y ambos deben ser atendidos de forma inteligente. Sin embargo, en esta relación de servicio son más relevantes aquellas personas que interactúan de forma interpersonal, cara a cara, con las y los usuarios. Personas que trabajan en la prestación de servicios y que contribuyen a generar un entorno emocional que va a favorecer la práctica deportiva. **Seres humanos que deben ser cuidados** de forma especial ya que son imprescindibles en esta relación que será más fructífera cuanto más emocionalmente inteligente sea. Vaya por ellos estas líneas y nuestro más sentido reconocimiento.

¿Qué emociones sienten cuando hacen deporte?



EMOCIONES AGRADABLES

EMOCIONES AGRADABLES

Ya están aquí	112
Compasión: empatía en acción	115
El amor no se destruye	118
Tacto y ternura para transformar el mundo	122
Haz bien y no mires a quién, es la empatía	126
La naturaleza, el arte, la aventura del viaje y sus emociones.....	132
Si pudiéramos ver a través de los ojos del otro...	135
Aprendiendo a lograr un sano reconocimiento	138
Fluir o los momentos placenteros del desarrollo	141
Vacaciones: ¡a cargar pilas!	145
Protectores emocionales: la ilusión	148
Cómo me duele tu amor: emociones sanas para querernos bien	150
Bases neurológicas de la empatía	154
Felicidad en el trabajo	156
Psicología de la pasión	158
El mejor regalo	160
Reconocimiento en la empresa. ¿Para qué?	163
El camino de la plenitud	165
Qué es la empatía y cómo cultivarla	167
¿Es posible ser feliz?	171
Los momentos del verano	175

Ya están aquí...

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 22 de diciembre de 2014

Ya están aquí... las Navidades... **Ésta es una época que despierta emociones y sentimientos encontrados.** A unos les produce alegría, a otros nostalgia... A unos les satisface reunirse con la familia, otros lo viven como un suplicio... Hay a quien le encanta comprar regalos para sus seres queridos, hay quienes darían cualquier cosa por evitar ese 'trago'... Y puede que en uno mismo se produzcan todos estos debates...

No sé si será una cuestión de la edad, pero **muchas gente a mi alrededor vive con cierto desencanto estas fechas.** Y no creo que sea sólo porque se han convertido en el festival del consumismo y de los excesos en el comer y el beber... En última instancia eso depende de cada uno... Es cierto que no vives con la inocencia y la ilusión de cuando eras niño... Yo soñaba con que nevara y en caer al Olentzero o a los Reyes en plena entrega) como en las películas... Y también es relevante el hecho de que a medida que creces y vas sufriendo pérdidas de seres queridos, éstas se hacen más notorias en los encuentros de familiares y amigos. No obstante...

Hoy quiero reivindicar los valores de la Navidad: la familia, el encuentro, el amor, la donación, la entrega, la generosidad, el encuentro, el compartir, la amistad, la alegría, la paz, la reconciliación, la fiesta... Todos y cada uno somos responsables de vivirlos y transmitirlos. **¡Ojalá hagamos que sea Navidad todos los días!**

Dejo para terminar un texto que me ha hecho reflexionar y una canción (y una película) que identifico con estas fechas...

Es Navidad cuando enjugas una lágrima en los ojos de un niño.

Es navidad cuando dejas caer las armas y haces nacer la paz.

Es Navidad cuando pones fin a una guerra y se enlazan las manos.

Es Navidad cuando haces retroceder la miseria con tu generosidad.

Cada día podría ser Navidad en la tierra porque Navidad, hermanos es AMOR.

Es Navidad cuando el corazón olvida la ofensa y se abre el perdón.

Es Navidad cuando aparece la esperanza de un amor más real.

Es Navidad cuando muere la mentira y renace la fidelidad.

Es Navidad cuando el sufrimiento encuentra la dulzura de la amistad.

Cada día podría ser Navidad en la tierra porque Navidad hermanos es ENCUENTRO.

Es Navidad en los ojos del pobre abandonado que visitas en el hospital.

Es Navidad en el corazón del marginado que acoges en tu hogar.

Es navidad en las manos del hambriento que recibe un poco de tu pan.

Es Navidad para los hombres de todas las razas que viven la fraternidad.

Cada día podría ser Navidad en la tierra porque Navidad, hermanos es PAZ.

Canción de la película Love Actually ([vídeo](#))



Compasión: empatía en acción

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 2 de febrero de 2015

Uno de los textos que más me gustan desde pequeña es la **parábola del Buen Samaritano**. Es una historia sobre el amor y la compasión que nos confronta con nosotros mismos.

“El buen samaritano” (Lc 10, 25 – 37)

25 Un maestro de la Ley, que quería ponerlo a prueba, se levantó y le dijo: «Maestro, ¿qué debo hacer para conseguir la vida eterna?»

26 Jesús le dijo: «¿Qué está escrito en la Escritura? ¿Qué lees en ella?»

27 El hombre contestó: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente; y amarás a tu prójimo como a ti mismo.»

28 Jesús le dijo: «¡Excelente respuesta! Haz eso y vivirás.»

29 El otro, que quería justificar su pregunta, replicó: «¿Y quién es mi prójimo?»

30 Jesús empezó a decir: «Bajaba un hombre por el camino de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de unos bandidos, que lo despojaron hasta de sus ropas, lo golpearon y se marcharon dejándolo medio muerto.

31 Por casualidad bajaba por ese camino un sacerdote; lo vio, dio un rodeo y siguió.

32 Lo mismo hizo un levita que llegó a ese lugar: lo vio, dio un rodeo y pasó de largo.

33 Un samaritano también pasó por aquel camino y lo vio, pero éste se compadeció de él.

34 Se acercó, curó sus heridas con aceite y vino y se las vendó; después lo montó sobre el animal que traía, lo condujo a una posada y se encargó de cuidarlo.

35 Al día siguiente sacó dos monedas y se las dio al posadero diciéndole: «Cuidalo, y si gastas más, yo te lo pagaré a mi vuelta.»

36 Jesús entonces le preguntó: «Según tu parecer, ¿cuál de estos tres se hizo el prójimo del hombre que cayó en manos de los salteadores?»

37 El maestro de la Ley contestó: «El que se mostró compasivo con él.» Y Jesús le dijo: «Vete y haz tú lo mismo.»

El texto no dice que el buen samaritano tuvo pena o sintió lástima por el hombre que había sido atacado... dice "se compadeció" de él. Se adueñó de su dolor (aunque no le conocía ni era de los suyos) e hizo lo que estaba en su mano para aliviarlo. La compasión es **empatía en acción**, va más allá de comprender el dolor del otro desde su situación, me mueve y me compromete. Es un sentimiento humano muy elevado que deberíamos cultivar desde la cuna. El mundo sería un lugar mucho más amable si hubiera más compasión.

Me parece muy sugerente el **ejercicio de la compasión** de Harry Palmer que presento aquí adaptado. Este ejercicio se puede hacer en cualquier lugar en el que se congrega mucha gente (aeropuertos, centros comerciales, parques, playas...). Sobre extraños se debe hacer de forma discreta, a cierta distancia. Se deben hacer los cinco pasos sobre la misma persona. En este momento lo vamos a realizar sobre una persona concreta. Puede ser quien tenemos a nuestro lado, o enfrente o alguien en quien estemos pensando. Nos centrarnos en esa persona, la visualizamos y tenemos presente. Y damos los siguientes pasos:

Paso 1. Centrando tu atención en esa persona, repítete a ti mismo: "Igual que yo, esta persona está buscando felicidad para su vida".

Paso 2. Centrando tu atención en esa persona, repítete a ti mismo: "Igual que yo, esta persona está intentando evitar el sufrimiento en su vida".

Paso 3. Centrando tu atención en esa persona, repítete a ti mismo: "Igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperación".

Paso 4. Centrando tu atención en esa persona, repítete a ti mismo: “Igual que yo, esta persona está buscando cubrir sus necesidades”.

Paso 5. Centrando tu atención en esa persona, repítete a ti mismo: “Igual que yo, esta persona está aprendiendo acerca de la vida”.

Se pueden hacer **variaciones sobre el ejercicio:**

1. Se puede hacer sobre la pareja, otros miembros de la familia o personas cercanas para mejorar en entendimiento mutuo.
2. Se puede hacer sobre enemigos o personas con las que hemos tenido problemas y que están presentes en nuestros recuerdos.
3. Se puede hacer sobre otras formas de vida.
4. Cualquier otra que se te ocurra...

Te invito y me invito a practicar a diario este ejercicio. Se obtiene una sensación personal de paz. Y si todos lo hicéramos... cambiaríamos el mundo.

Invito a ver el siguiente [vídeo](#)

El amor no se destruye...

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 30 de marzo de 2015

Recientemente asistí al funeral del padre de unos compañeros de la universidad. En el sermón, muy emotivo por cierto, el sacerdote hizo una alusión a la ley de conservación de la materia (ley de Lomonósov-Lavoisier), una de las leyes fundamentales en todas las ciencias naturales, que señala que “La materia ni se crea ni se destruye, sólo se transforma”. Del mismo modo, podríamos decir que... **“el amor sólo se transforma” o trasciende...**

Hay un ejercicio que propone Stephen Covey que pretende ayudarnos a conocernos e impulsarnos a ser mejores, a vivir con mayor plenitud... Más o menos es así:

Imagina que **asistes a tu propio funeral**, que puede ser dentro de 50 años o unas horas, nadie lo sabe... [No se trata de infundir miedo sino de hacer una reflexión profunda sobre la propia existencia]. Se trata de visualizar con el máximo detalle cómo te gustaría que fuera... Quiénes están, qué dicen de ti cada uno de ellos... En la tabla siguiente refleja qué destacan de ti tanto sobre cómo eras, y cuáles fueron tus aportaciones y tus logros...

Una vez rellenada la tabla... reflexiona sobre qué tienes que hacer para que sea eso lo que digan de ti cuando no estés.

	Carácter	Aportaciones	Logros
Pareja			
Hijos/as			
Familia			
Amigos/as			
Compañeros/as trabajo			
Miembros de mi comunidad			

Este ejercicio puede parecer un poco extraño (tengamos en cuenta que proviene de un contexto cultural diferente) pero nos ayuda a reflexionar sobre cómo nos gustaría trascender, sobre cuáles son los actos de amor que deberíamos hacer para dejar una huella positiva sobre otros. “Al atardecer de la vida, te examinarán del amor” (*San Juan de la Cruz*).

Según Osho, los cuatro pasos hacia el amor son:

1. **“Estar aquí y ahora, porque el amor sólo es posible en el ‘aquí-ahora’”.** El amor es sentir... “El futuro y el pasado traen pensamientos y el pensar destruye el sentir”.
2. **“Aprende a transformar tus venenos en miel...”**. Lo único que se necesita es paciencia... no se trata de represión, de suprimir lo negativo. Es necesario conocer todos los estados, observarlos... Sin autoconocimiento no hay crecimiento.

3. **“Comparte”**. Solemos compartir más lo negativo. Es importante compartir tus cosas positivas, tu vida, todo lo que tienes... Cuanto más compartes más brota de tu interior. “Lo que importa es dar”. Al final lo que queda es el amor que das... El amor está en todas partes...

4. **“No seas ‘alguien’”**. El amor y el ego no son compatibles. “Sé ‘la nada’ y al serlo, habrás alcanzado el Todo”. Como dice mi amigo Rogelio, el ego es una peligrosa compañía.

Si para recobrar lo recobrado,
debí perder primero lo perdido,
si para conseguir lo conseguido,
tuve que soportar lo soportado,
si para estar ahora enamorado,
fue menester estar primero herido,
tengo por bien sufrido lo sufrido,
tengo por bien llorado lo llorado
porque, después de todo,
he comprobado
que no se goza bien de lo gozado
sino después de haber padecido.
Porque, después de todo, he comprendido
que lo que el árbol tiene de florido
vive de lo que tiene enterrado.
Francisco Luis Bermúdez

¿Cuál es la huella que quieres dejar en el mundo y quienes te rodean?



Tacto y ternura para transformar el mundo

Francisco Javier Bárez Cambronero

Entrada publicada el 6 de abril de 2015

Uno de los aspectos más fascinantes de la vida humana es la **capacidad de expresar y transmitir emociones mediante el tacto**, que a su vez, es una de las maneras más potentes de toma de conciencia de las emociones, propias y ajena.

El tacto es de importancia vital porque resulta una experiencia personal única, pero también compartida, de proximidad. Y como tal, es una **fuente de información y un canal de comunicación imprescindible**. Se torna en necesidad vital. Todas las personas necesitamos del contacto físico con otras personas.

No es la primera vez que invitamos a la ternura a visitar este blog, más olvidado tenemos al tacto. Por eso, en este post me gustaría aportar mi visión sobre la **importancia sociológica de la ternura y su relación con el tacto**.

He de confesáros que la preparación de este post ha supuesto para mí varios descubrimientos. El primero de ellos es que éste es un tema que está cobrando gran interés por los últimos avances en la investigación científica sobre la cuestión. Un buen ejemplo de ello es el fantástico libro de **Ashley Montagu**, *El Tacto, La importancia de la piel en las relaciones humanas*, que supone mi segundo descubrimiento.

Quizás la primera experiencia humana sea a través del tacto, antes de las 8 semanas de gestación el feto ya ha desarrollado la sensación táctil, y es en el momento del parto cuando tenemos el

primer contacto con el mundo a través del tacto, **Margaret Mead** lo denomina el **shock epidérmico**. (Tercer descubrimiento).

Yo tuve la suerte de estar presente y acompañar a mi mujer en el parto de nuestro hijo mayor. Toda mi vida recordaré la sensación que me recorrió todo el cuerpo cuando en ese momento único, él me agarró el brazo (ya venía apretando, jejeje). Creo que fue un shock epidérmico mutuo.

Por algo las funciones de las manos y áreas táctiles del cerebro ocupan un gran tamaño.

La piel es un órgano extremadamente sensible, **cumple la función de captación de sensaciones y de conectarnos con el exterior**, con el medio ambiente. Sentimos frío, calor, cosquillas, dolor, presión, y qué decir de las zonas erógenas. Sensaciones que curiosamente varían, en función de las emociones que estemos sintiendo en cada momento.

Incluso existe un verdadero **vocabulario emocional del tacto**, transmitimos unas u otras emociones, miedo, rabia, ira, asco, alegría, amor, confianza, seguridad y por supuesto, **la ternura**, según cómo y dónde nos toquemos.

Erving Goffman, dice que las personas nos tocamos cómo y dónde tiene significado. Nos tocaremos cuántas veces necesitemos hacerlo en nuestra vida cotidiana. Sólo debemos saber verlo y estar muy atentos para notarlo.

Darnos la mano, abrazarnos, pasarnos una mano por el hombro, agarrarnos del brazo, diferentes formas de interactuar emocionalmente en cada contexto y situación social. De esta forma nos situamos en una mirada sociológica de la cuestión.

En mi opinión, la emoción que mejor se transmite a través del tacto es **la ternura**. Imaginaros por un momento, cada uno de vosotros y cada una de vosotras, con vuestras cálidas manos sujetando la cara de una persona querida, con ternura, con delicadeza, ¡que bienestar transmite!

La ternura contiene un gran significado social. Ternura como sostén emocional en el desarrollo de las personas desde la infancia, en la familia. Crea y **refuerza los vínculos afectivos y sociales**.

En este sentido, **la ternura tiene poder para transformar nuestro entorno**, nuestra sociedad.

Es un elemento clave de comunicación amorosa, de empatía y simpatía, al ser una emoción que expresa amor abiertamente, tiene la capacidad de transmitir bienestar.

Sin embargo, **la ternura tiene una paradoja**, se manifiesta con delicadeza, en pequeños detalles, sin ostentación, de manera sutil, con leves caricias y mimo, pero al mismo tiempo, la expresión de ternura exige coraje, firmeza, porque se ha de mostrar sin miedo, abiertamente, con naturalidad y sensibilidad y esto choca con una cultura y una sociedad como la nuestra que fomenta la competencia, el individualismo, la frialdad y la dureza.

Desde una perspectiva sociológica de las emociones, el tacto y la ternura se convierten en fundamentos vitales en la construcción de una **cultura del encuentro** capaz de desarmar los conceptos de lucha, de rivalidad y enfrentamiento de nuestra cultura occidental.

Por otra parte, también nos abre **puertas a nuevos ámbitos de estudio**, como el del sufrimiento que puede generar la privación del (con)tacto físico en las personas que experimentan

soledad, o procesos de exclusión social. Cuarto descubrimiento, un apasionante ámbito de estudio. Una demostración más de que las emociones son el nexo bidireccional de interacción entre individuo y sociedad.

La RAE define a la ternura como: *manera de ser, de comportarse, personas agradables, cordiales, que demuestran delicadeza, mimo.*

Su propia definición me da la oportunidad de **reivindicar la ternura como una actitud ante la vida**, una manera de ser y estar en la vida. **Ternura como acción creativa de transformación social**, de transformación cultural.

En este sentido, la ternura y la sensibilidad que conlleva, nos abre un fantástico horizonte a la solidaridad, a la cooperación, a la búsqueda de esa sinergia que **Stephen Covey** denomina como la 3^a alternativa. La práctica de la ternura a través del tacto con delicadeza y sensibilidad, sólo nos puede llevar a **crear seres sensibles y una sociedad justa y feliz.**

Por tanto, y he aquí el quinto descubrimiento, una sociología de la ternura como praxis diferente para observar y mejorar la sociedad, buscar, conectar y (con) tactar con los demás desde la ternura.

Y no cabe duda que ésta fórmula; **tacto + ternura + sensibilidad, para la transformación social**, es simple y barata. Os dejo un enlace a una bonita canción de Elliott Murphy que habla de amabilidad y dulzura; A touch of kindness

Y tú ¿cómo practicas la ternura?

Haz bien y no mires a quién, es la empatía

Francisco Javier Bárez Cambronero

Entrada publicada el 8 de mayo de 2015

Hoy vuelve a visitarnos la empatía, que aunque ya ha pasado por aquí anteriormente unas cuantas veces, en esta ocasión viene para ayudarnos a analizar dos trágicos acontecimientos que en la actualidad están teniendo una gran difusión e impacto en los medios de comunicación.

Uno de ellos, es el caso del “falso shaolín” y su condena por el asesinato de dos mujeres. El otro, es el del terremoto de Nepal. Aparentemente, son dos sucesos que nada tienen que ver uno con otro.

Sin embargo, ambos como sucesos traumáticos, son auténticos estimuladores de **emociones contrapuestas**, pero sobre todo, lo que tienen en común, es la experiencia empática.

Pero, ¿cómo funciona y por qué se produce la empatía? Desde una mirada sociológica de las emociones, podemos ver **la empatía como verdadero “pegamento” del funcionamiento social**, cuyo cuadro de mando se encuentra en las (neuronas espejo). Ahora bien, no todo depende de ellas (aunque una de sus funciones sea la de imitación), porque una cosa es sentir en común y otra, como dice Durkheim en *El Suicidio*, inclinarse ante la autoridad de la opinión y repetir automáticamente lo que otros han hecho.

En el primer caso que nos ocupa, podemos analizar la situación tanto desde la vertiente de la víctima, como desde la del agresor, asesino o verdugo.

Ante un hecho como este, la empatía se expresa en función de la relación, conexión y/o distancia que se tenga con la víctima. Pero también depende del número de víctimas y de lo execrable que nos parezca la acción. En este suceso esta valoración es de alta magnitud **al rebasarse todas las reglas morales y culturales establecidas.**

Una noticia así, inmediatamente y sin conocer a las víctimas, nos produce emociones como indignación, rabia, vergüenza ajena, asco y miedo hacia el asesino, y sentimos pena, tristeza, compasión e incluso podemos llegar a sentir dolor físico, **dolor por el sufrimiento** al que se han visto sometidas estas dos mujeres.

También activamos la empatía para con sus familias, sentimos compasión y tristeza por ellas. Se trata de un **proceso cognitivo que nos lleva a activar la empatía** hacia víctimas y familiares.

Pero, y aquí abro un escabroso debate, se pone de relieve un dilema moral, en un ejercicio supremo de empatía, ¿podemos tratar de comprender y respetar al asesino?

Los expertos diagnostican en él una profunda psicopatía. Entendiendo ésta como una enfermedad mental que conlleva la incapacidad de empatía (hacia sus víctimas, por lo que no les causaría ningún daño), ¿cómo debemos tratarlo?

Por otra parte, el psicópata es plenamente consciente de sus acciones, además las prepara, las planifica y ejecuta con total frialdad. ¿Se merece empatía, para comprender sus motivos más ocultos para llevar a cabo un hecho así? ¿A pesar de la actitud insolente que mostró en el juicio, mediante la cual provoca más indignación y asco moral? Este asco nos ha visitado recientemente.

Las personas que cometen los delitos y crímenes más horrendos, suelen carecer de empatía, muestran incapacidad de experimentarla y percibir el sufrimiento de los demás, en una clara carencia psicológica. Múltiples estudios demuestran que suelen ser personas solitarias que buscan consuelo en su fantasía favorita.

Desde la perspectiva sociológica, entran en juego, las convenciones y normas sociales y culturales que mediante las emociones sociales (en las que necesariamente ha de darse interacción social) nos dicen qué debemos sentir, en qué momentos y en qué intensidad. Ante un crimen como el del falso shaolín, sentimos (debemos sentir) rabia, indignación, etc. Emociones que inevitablemente nos llevan a pedir “la máxima condena posible” a modo de **resarcir el daño causado**, no sólo a las víctimas y a sus familias, sino también a la sociedad.

Por otro lado, veamos la otra triste noticia, el **terremoto de Nepal**.

En un trágico acontecimiento como este, no se produce rabia e indignación porque no hay verdugo, no hay figura humana contra la que proyectar nuestras emociones, no hay reacción contra la naturaleza, si acaso, desolación por lo ocurrido, porque no encontramos respuestas.

Sin embargo, sí aparece la compasión, la solidaridad, la tristeza, diría que casi el mismo dolor físico de las personas que vemos sufriendo, y además de manera virtual, en la televisión o en vídeos o en fotos, desde la lejanía. Y a pesar de ello, aparece la empatía, **se activan las neuronas espejo**.

De manera inmediata se manda ayuda, recursos y personas, del mundo entero, allí, in situ, se olvidan los posibles enfrentamientos locales ante un suceso extremo como este, se

suman fuerzas, la solidaridad aflora y se ayudan entre todos sin dudar, en la medida de lo posible, sin necesidad de que nadie demande ayuda.

Es la empatía, un **potente mecanismo social**, el verdadero secreto del funcionamiento social, que se activa buscando el bien común (tan olvidado en nuestros tiempos postmodernos), no olvidemos que la empatía forma parte de las habilidades que contiene la competencia emocional de la conciencia social.

¿Son únicamente las neuronas espejo las responsables de la empatía? Estas sirven para reconocer los movimientos que realizan otras personas a través de la imitación, ellas inician un proceso de activación neurofisiológica, pero ¿de quién dependen los procesos cognitivos necesarios para la empatía?

A partir de nuestra actitud, de nuestra conducta, de nuestras palabras y expresiones, inferimos estados emocionales que luego afectan también al nuestro, debido al contagio emocional que depende de un canal de conexión entre emociones propias y ajenas.

En este sentido, tengamos claro que somos seres sociales, grupales, colaborativos, sensibles a las injusticias y por lo general, amantes de la paz.

Frans de Wall, en su libro La edad de la empatía, nos lanza una interesante pregunta, ¿qué es lo que hace que nos preocupemos por la conducta de los demás, o que nos preocupemos por los demás? Su respuesta es que, **gracias a la conectividad social, los seres humanos estamos dispuestos a mejorar las vidas ajenas**, incluyendo las de personas desconocidas.

Recordando la tragedia de Nepal, sólo podemos sentir un tipo determinado de emociones (estimuladas por las normas

sociales y culturales) como hemos visto antes, lo contrario sería colocarse la etiqueta de “insolidarios, insensibles, etc.”.

Todos y todas sentiremos las mismas emociones (colectivas) ante un mismo hecho y en un mismo lugar por medio del contagio emocional, recordando una vez más a Durkheim, es un **contagio moral**.

La empatía es un instrumento de la vida emocional que **marca el ritmo de toda relación humana**. El coste emocional de la falta de sintonización empática en la infancia, más que la falta de afecto, puede tener un coste muy alto.

En este sentido sociológico, también Marco Iacoboni, nos plantea que las neuronas espejo nos brindan una explicación neurofisiológica de las complejas formas de interacción social, nos ayudan a **comprender las motivaciones más profundas que generan las acciones e intenciones de los demás**. Nos muestran que estamos conectados desde la empatía.

Lo cual debería inspirarnos para **transformar la sociedad** en un lugar mejor donde vivir. Por eso, **haz bien y no miras a quien, eso es la empatía...**

Y la empatía empieza por escuchar, al hilo de esta última reflexión, os dejo un extracto de parte final de la canción y el vídeo de Patti Smith, People Have the Power

*Escuchar, creo que todo lo que soñamos
Se puede llegar a pasar a través de nuestra unión
Podemos cambiar el mundo
Podemos convertir la revolución de la tierra
Tenemos el poder
La gente tiene el poder*

¿Y tú cómo y con quién prácticas la empatía?



La naturaleza, el arte, la aventura del viaje y sus emociones.

Maribel Navascués

Entrada publicada el 7 de agosto de 2015

En la jornada de verano del CIE, una jornada de grandes RETOS con la que queríamos abrir la caja de los proyectos para septiembre, un compañero que también escribe en este Blog me pedía una metáfora del viaje, me doy cuenta que ya de forma natural siempre aparece en la pantalla de mi pensamiento una frase “el viaje es una cura de humildad”.

Y pensando en ello me daba cuenta de todo lo que en mi enciende la palabra **viaje**, es una llave, una puerta, a mi **geografía mental**. Una imagen que aparece de pronto allí iluminando el día cuando realizo una actividad rutinaria, como cocinar. La verdad es que no he hecho una llamada a mi memoria para traerla al primer plano, sin embargo, mi cine particular se pone en marcha, y aparece de pronto, de manera sutil, esa mirada, ese olor, ese paisaje, esa sensación.

El cerebro tiene esa increíble cualidad de permitirnos **viajar en el tiempo**, rememorar, reinventar el pasado, visualizar y proyectarnos hacia el futuro.

Cuando vuelvo de un viaje, no soy la misma, siento que me he expandido. El viaje entendido como reto, como exploración de uno mismo, el viaje como una forma de tomar perspectiva de lo diario, una forma de mirarnos desde fuera y tomar conciencia de lo pequeños que somos.

¿Qué sucede cuando encuentro lo inesperado? ¿Qué siento

cuando me reencuentro con lo conocido?

Una visita no prevista me lleva contemplar uno de esos espectáculos que sólo parecen auténticos en el cine, los vaqueros en acción. Nunca pensé que iría a un rodeo. Tampoco imaginaba las **emociones que iba a desatar**.

La forma magistral en que los jinetes, algunos apenas adolescentes, manejan sus monturas, dirigen, giran, retroceden, galopan...en las pruebas de habilidad con obstáculos, me transportan a la infancia.

Sentir en directo esa fuerza, esa conexión con un animal que admiro desde niña: **el caballo**. Si mis padres se descuidaban, yo me subía su lomo. Admiraba esos grandes animales y en este viaje estoy hipnotizada con la belleza de esos caballos manchados que están como enjaulados en un recinto cerrado, que parecen a punto de escapar de nuevo a las grandes llanuras, librándose de sillas, estribos, estorbos, y que no dejan que el jinete aguante sobre ellos más de unos segundos.

¿Cuántas horas son necesarias para sentirse así de seguro a lomos de un caballo? Un niño es aplaudido por el público al encabritarse su montura, le queda aún mucho tiempo para alcanzar la destreza de sus compañeros, aunque admiramos sus repetidos intentos de manejar las riendas.

La **naturaleza** ha tenido un protagonismo casi absoluto en este viaje, aunque, en mi caso no podía faltar el arte.

Tenía muchísimas ganas de visitar el **Art Institute of Chicago**, al que llego un tanto reacia por aquello de que algunos rankings lo presenten como el museo número 1 ¡del mundo! Siempre soy consciente de que las expectativas previas condicionan, y mucho, la experiencia a vivir.

Son muchos los museos que he visto, muchas las obras contempladas, exposiciones, lecturas, entonces ¿cómo pueden emocionarme de nuevo de esta forma algunos trabajos, habiendo visto tantos similares? ¿Qué tiene el arte que puede hablarnos desde la distancia, que salta barreras de cultura, espacio y tiempo?

Viaje, aventura, naturaleza, arte, emociones.

¿Qué te sucede a ti cuando encuentras lo inesperado?
¿Qué sientes tu cuando te reencuentras con lo conocido?

¿El viaje te transforma?



Si pudiéramos ver a través de los ojos del otro...

Olaia Agirre

Entrada publicada el 12 de septiembre de 2014

Solemos tener la falsa ilusión de que **la realidad es tal y como la concebimos cada uno de nosotros**. Pensamos que las situaciones son como las vemos, pensamos y sentimos en un momento dado. **Sin tener en cuenta que incluso nosotros mismos, reaccionamos de diferente manera ante una misma situación en función del momento personal en el que nos encontramos.**

No nos afecta lo mismo un comentario de un compañero si ese día has conseguido cerrar el acuerdo que tanto tiempo llevabas persiguiendo, que si te encontrabas de bajón por algún problema familiar o laboral. El comentario, la intencionalidad, la persona es la misma... pero nosotros no somos los mismos.

Por tanto, **¿cuál es la realidad? ¿Es una realidad única y objetiva, o hay “tantas realidades como personas y momentos”?** Hay contextos en los que esa realidad es objetiva: mi teléfono funciona o no funciona, cuando ponemos una proporción de 250 gramos de harina por cada litro de leche en la receta de la amona aquello sale riquísimo, estoy o no estoy embarazada... Pero normalmente las objetividades se dan en terrenos más técnicos. **Cuando incluimos a las personas en la ecuación.... ¡ay, no existen las ciencias exactas!**

Lo que a una persona le gusta a otra no, lo que a uno le motiva al otro para nada, lo que funciona para conseguir compromiso por parte de un grupo de personas con otro se queda

corto,...;**Pero precisamente en esa subjetividad diferencial es donde radica la magia y la grandeza de las personas!** Pues siendo todas diferentes, son todas valiosas y aportan su toque de color a la paleta de colores que es la vida.

Pero se nos suele olvidar... y cuando en el día a día vamos a la carrera, ocupados en las miles de cosas que llevamos en la cabeza (la lista de temas pendientes, la reunión que no llego, el informe que todavía no he preparado, la llamada a Jesús que no se me olvide, que se me hace tarde y todavía no he preparado la oferta para mañana,... jah! y que cuando salga de trabajar tengo que pasar por la farmacia...), y nos vamos “cruzando” con las personas de manera “cuasi-atropellada”, sin tomarnos el mínimo tiempo necesario para elaborar la forma (ni a veces el contenido) ni el momento en la que nos comunicamos con ellos, y con nuestras orejas puestas e inmersos en nuestra realidad, les soltamos aquello que para nosotros es claro... clarísimo... ¡cristalino!... **¿cómo es que no nos han entendido?**

O cuando alguien nos comunica algo que para esa persona es importante, y nos atrevemos a aportar nuestra visión del tema, y con nuestra vara de medir soltamos a bocajarro nuestros juicios de valor, lo que está bien y no, lo que es posible o no... ¡para nosotros!!!

Pequeños roces, más o menos importantes, que generan más o menos dolor y malestar... **que se podrían evitar fácilmente si entrenáramos nuestros niveles de empatía.** **La empatía**, que como la define Brené Brown (Doctora en Psicología e investigadora en la Universidad de Houston) **es la habilidad que alimenta la conexión entre las personas.**

Porque empatizar, en muchos momentos significa escuchar, simplemente escuchar, sin necesidad de “arreglar” nada, decir

simplemente “Te entiendo, aunque no sé qué decir”. **Significa conectar con la realidad que esa persona está viviendo, reconocer su vulnerabilidad (lo que está viviendo, sus emociones,...) porque reconozco y entiendo esa vulnerabilidad en mí mismo.**

Para que esa conexión sea real y permita crear un puente real hacia la otra persona, requiere:

- **Mantener perspectiva para reconocer esa verdad como la verdad de esa persona:** no necesariamente tenemos que estar de acuerdo, ni compartirlo, pero la reconozco y entiendo.
- **No emitir juicio:** respetar su verdad, sin opinar ni pasarlo por el tamiz de mi sistema de valores y creencias.
- **Reconocer las emociones en la otra persona:** ¿cómo está viviendo esa situación? ¿qué emociones subyacen?
- **Comunicárselo:** te entiendo... y estoy aquí...

Porque cuando realmente se consigue construir ese puente que permite conectar a dos personas, se producen esos momentos ¡mágicos! en los que realmente **somos dos personas que compartimos y mostramos al otro un pedacito de nosotros mismos y de nuestra realidad.**

¿Puede ocurrir un milagro mayor que ver a través de los ojos del otro por un instante?

(Henry David Thoreau)

Aprendiendo a lograr un sano reconocimiento

Olaia Agirre

Entrada publicada el 27 de marzo de 2015

¡Basta ya! ¡Hasta aquí hemos llegado!

¿Has sentido alguna vez la impotencia, la rabia y esa sensación de que no te queda ni una gota de sangre ni paciencia en alguna situación?

¿Y qué más?

Me encuentro con muchas personas que se han visto enredados en situaciones en los que **se les pedía más y más**, en los que se crean una serie de **obligaciones y servidumbres** que les llevan a sentirse **agotados emocionalmente** (y físicamente), con **resentimiento**, sintiendo **¿y qué más?**, pero al mismo tiempo sintiéndose que “**no son suficientes**” porque a pesar de dar y dar, parece que no es suficiente.

Son relaciones tóxicas en las que se ha perdido la paridad, el equilibrio en la relación. No hablo de situaciones extremas (con patologías de por medio), sino de relaciones en los que la cosa ha ido derivando a “**te doy la mano y me coges el brazo**”.

Desde fuera podríamos ver la situación como víctima y “aprovechón”, pero tampoco creo que hay buenos y malos en estas historias, sino más bien me encuentro con **problemas a la hora de fijar de una manera sana los límites personales, y ciertos grados de inconsciencia, y comodidad, y por qué no, egoísmo**, por parte de la otra persona. ¿A quién le amarga un dulce?

En este tipo de situaciones, normalmente una de las partes tiene una creencia inconsciente de que “**siendo un niño bueno**”, es decir, haciendo cosas por los demás, estando disponible para ellos, haciendo favores, diciendo más si que no,... **le van a aceptar mejor**. Va a ser merecedor de su cariño, de aceptación. Se siente valorado y reconocido por esa predisposición que tiene.

Pero es un juego que tiene un **alto precio para la persona...**

Porque al principio lo consigue, y le ven con muy buenos ojos, e incluso se lo reconocen. Pero a lo bueno todos nos acostumbramos, y resulta que **lo empezamos a ver como algo normal y dejamos de reconocer el esfuerzo**.

Pero la otra persona sigue estando necesitada de aceptación y reconocimiento, y cuando le piden algo más, no quiere decir que no, aunque es lo que en realidad querría decir, y accede. Y poco a poco, se encuentra con que su entorno espera de él una serie de comportamientos, se sienten con derecho a pedirlos, porque la experiencia les dice que “esa relación funciona así”, y además, está muy cómodo en esa posición. Pero ese y más y más, que es un juego en el que esa persona también participa (no hay buenos y malos), le empieza a generar **resentimiento** a causa de todos los no-es no dichos, de todo ese esfuerzo no reconocido,... y hace que cada vez se sienta más pequeño, más “no soy suficiente”.

Y un día, **como consecuencia de ese resentimiento acumulado, esa persona explota. Se decide a decir NO**, a pedir su espacio, a cambiar los límites que le habían arrinconado,... y **crea un terremoto a su alrededor**. ¿Pero qué le ha pasado a éste? ¿Qué mosca le ha picado?

Hay que entender que en esa situación que se ha creado, el entorno estaba muy cómodo, y la verdad, no se habían parado a pensar que esa relación no funcionara bien. ¡Pero si nos llevábamos muy bien!!!

Y hablan, y se entienden (aunque sea un poco), y deciden **cambiar algunos comportamientos, algunas reglas de juego**,... pero como todo cambio, genera incomodidad, y los hábitos adquiridos (y los beneficios que ello suponía para una de las partes) tienden a querer restablecer la situación como estaba. Consciente o inconscientemente... los hábitos son difíciles de cambiar.



Si quieres ser respetado por los demás, lo mejor es respetarte a ti mismo.

Sólo por eso, sólo por el propio respeto que te tengas, inspirarás a los otros a respetarte.

Fiodor Dostoyevski

¿Cómo los has superado?

Fluir o los momentos placenteros del desarrollo

Olaia Agirre

Entrada publicada el 1 de junio de 2015

Te voy a pedir que pienses en la última vez en que te hayas sentido...

– Estás **totalmente concentrado** en alguna actividad... **¡y lo que estás disfrutando!**

– Has perdido la noción del tiempo... y del mundo... **¡parece que nada más existe!**

– Estás ante un -reto...complejo... ¡pero **ves clarísimo qué es lo que tienes que hacer** para seguir adelante, y claro que te sientes **capaz de dar esos pasos!**

– En ese estado de concentración y claridad máxima... **te sientes que todo tiene sentido**... más allá de ti, de la tarea... **como si fueras parte de algo mayor a ti mismo**

– Y lo que estás haciendo, **¡ya lo creo que vale la alegría de hacerlo!**...No por lo que vas a conseguir, ni por el qué dirán... sino por la actividad en sí misma.

¿Te acuerdas? ¿Te acuerdas de la emoción, la sensación de pleno disfrute que te embargaba? Puede ser un momento relacionado con alguna actividad de ocio, alguna actividad en tu trabajo,... y seguramente estará relacionado con alguna habilidad personal que tengas.

Pues a ese estado en el que te sientes que **lo que estás haciendo** tiene todo el sentido del mundo, que implica ponerte a prueba pero en el que te sientes que estás aportando lo mejor de ti mismo, dando “un poquito más”, convirtiéndose en un reto personal, y en el que estás experimentando el disfrute máximo, Mihaly Csikszentmihalyi lo bautizó como “**Fluir**” o **estado de flujo**.

Un estado de fluidez que se asocia a esa “experiencia óptima”, que ha escapado a la ansiedad (demasiado complejo) y al aburrimiento (demasiado fácil), y que te ha permitido ordenar, con una claridad extraordinaria, el caos reinante en tu mente. Un estado que te lleva al disfrute y que te sirve como estímulo adecuado para buscar nuevos desafíos y hacer que tú crezcas como persona.

Tras más de doce años de estudios, en los que se han analizado personas y situaciones tan diversas como un estudiante en Asia, a un joven escalador en Norteamérica, a un ajedrecista soviético, a una abuela en las montañas de Los Alpes o a un director de empresa, se han encontrado en todos ellos, una **serie de puntos que confluyen en situaciones que propician ese estado de fluidez**.

I- Desafío que requiere de nuestras habilidades. Se trata del “más difícil todavía”, un desafío que pone a prueba nuestras habilidades, que pide de nosotros un poquito más... lo suficiente para retarnos sin abrumarnos. Gracias a ese “un poquito más”, las actividades de flujo conducen al crecimiento y al descubrimiento.

2- Concentración y enfoque. Perdemos el límite entre nosotros mismos y la actividad, nos sentimos uno con nuestro entorno, con la actividad. En ese estado, nuestra mente discurre libre y armónicamente.

3- Metas claras. En ese estado, tenemos claro a dónde queremos llegar, o aunque no veamos la meta final, sí cuál es la siguiente etapa. La claridad en la percepción de esta meta se nos presenta como un motor que nos impulsa hacia ese “un poquito más”.

4- Directa e inmediato feedback. Somos capaces de observar indicios de que lo que estamos haciendo va por buen camino, lo que nos ayuda en nuestro desarrollo.

5- No hay espacio para otras informaciones. En los momentos de flujo sólo existe ese momento, ese lugar, esa situación. Es como si desconectáramos de cualquier hecho ajeno, y nuestra mente se ordena para dar respuesta a esa situación.

6- Sentimiento de control personal sobre la situación o actividad. A pesar de que existen aspectos que dependen de nosotros y otros ajenos, en los estados de flujo tenemos la sensación subjetiva de poder controlar esa situación. Nos sentimos plenamente capaces.

7- Pérdida del sentimiento de autoconciencia. Nos olvidamos de nuestra propia personalidad, y como las demandas del “yo” consumen continuamente una elevada cantidad de energía, el liberarse de ellas, liberamos una gran energía que podemos dedicar a otros fines. Paradójicamente, cuando logramos olvidarnos de quién o de qué somos, podemos expandir aquello que somos, alemerger tras la experiencia vivida con más fuerza.

8- Distorsión del sentido del tiempo. La dimensión objetiva del mundo externo se vuelve irrelevante,

y la percepción subjetiva de la experiencia temporal se ve alterada, por lo que las horas nos parecen ¡minutos!

No se trata de actividades extraordinarias, sino experiencias subjetivamente agradables, que tienen relación con mis habilidades y capacidades. **Se trata de lograr un propósito que trasciende de uno mismo, que tiene pleno sentido para mí en sí mismo, y que implica autoretarme al requerir de mí “un poquito más”, poniendo a prueba mis límites, pero encontrando en mis habilidades y capacidades la fuerza suficiente para superar el miedo y emplearlo como fuerza impulsora y motriz**

¿Qué tipo de situaciones son las que hacen que vuelen tus horas? ¿Haces algo para fomentarlas?



Vacaciones: ¡a cargar las pilas!

Olaia Agirre

Entrada publicada el 10 de julio de 2015

Con la llegada del buen tiempo, solemos cambiar las rutinas que mantenemos a lo largo del año. Llegan los días más largos, acompañados normalmente por unos días de descanso. Días que aprovechamos para cargar las pilas que ya empezaban a agotarse... y es que las vacaciones, más allá de unos días deseados por la posibilidad de vivir otras sensaciones, ¡son pura necesidad!

Normalmente solemos relacionar las vacaciones con **emociones positivas**: alegría, diversión, ilusión... aunque también hay algunas personas que los reciben con una **combinación de ganas y miedo a ¡encontrarme conmigo mismo!**

En el Consorcio de Inteligencia Emocional, tenemos como misión la difusión de la importancia y las implicaciones de las emociones en nuestras vidas, así como el fomento de prácticas que nos ayuden a mejorar los niveles de Inteligencia Emocional. En este sentido, y pensando que ahora podemos tener un tiempo para nosotros, para mimarnos, para cargar pilas,... nos hacemos eco, y suscribimos al 100% los deberes que un profesor italiano, Cesare Cata, ha mandado a sus alumnos para este verano. 100% Inteligencia Emocional.

Y si nos lo permitís, no en forma de deberes, pero sí en forma de **sugerencia** (¡os animamos encarecidamente a que lo practiquéis!!!), **os retamos este verano a....**

1. Por la mañana, cuando vayas caminando por la playa fíjate en el reflejo del sol en el agua, **piensa en lo que más te guste en la vida y siéntete feliz.**
2. Intenta usar todos los nuevos términos aprendidos este año: cuantas más cosas digas, **más cosas puedes imaginar y más cosas puedes pensar, más libre te sentirás.** (*Propuesta alternativa: ¿podrías transformar tu lenguaje y tratar de expresar tus ideas en positivo? ¡El lenguaje crea realidades!*)
3. Lee todo lo que puedas. Pero no porque tienes que hacerlo. Lee porque el verano inspira sueños y aventuras y leyendo te sentirás como las golondrinas al vuelo. **Lee porque es la mejor forma de rebelión que tienes.**
4. Evita todas las cosas, situaciones y personas que te influyan negativamente: **Busca las situaciones y la buena compañía de los amigos que te enriquezcan, que te entiendan y que te aprecien por lo que eres.**
5. Si te sientes triste o asustado, no te preocupes: el verano, como todas las cosas maravillosas, nos puede dar algún que otro problema. **Intenta escribir un diario donde plasmes tus sentimientos** (en septiembre, si te apetece, lo leemos juntos).
6. **Baila. Quítate la vergüenza.** En la pista de baile o en tu habitación. El verano es un festival y sería absurdo no formar parte de él.
7. Al menos una vez en tu vida tienes que ver el amanecer de un nuevo día. Permanece en silencio y respira. **Cierra los ojos y siéntete agradecido.**
8. Haz un montón de **deporte.**

9. Si encuentras a una persona que te gusta mucho, díselo con total sinceridad. No importa si él/ella termina por no entenderte. Si no lo hace es que él/ella no iba a formar parte de tu destino. De lo contrario, el verano 2015 será la gran oportunidad para caminar juntos. (Si esto sale mal, vuelve al paso 8).

10. Recuerda los apuntes de nuestras clases. (*Propuesta alternativa: A falta de apuntes, podemos reflexionar sobre los aprendizajes que las experiencias que hemos vivido durante el año nos han ofrecido*)

11. Sé alegre como el sol e indomable como el mar.

12. No digas palabras mal sonantes y sé siempre educado y amable.

13. Si vas a ver películas, hazlo en versión original para mejorar tus habilidades lingüísticas y tu capacidad de soñar. No dejes que la película acabe con los créditos; re-vívela mientras dure el verano.

14. Durante el día o en la noche, sueña en cómo puede y debe ser tu vida. Mientras dure el verano, reúne toda la fuerza que necesites para no renunciar a eso que quieres y haz todo lo posible para perseguir ese sueño.

15. Sé bueno.

Feliz verano, cargar bien las pilas, y ¡nos vemos en este blog con el nuevo curso en Setiembre!!!

Protectores emocionales: la ilusión

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 17 de septiembre de 2014

¿Qué te ilusiona? ¿Qué te mueve? ¿Qué deseas que pase?

Si tienes respuestas para estas preguntas estás de enhorabuena porque quiere decir que transitas por el camino que lleva a una gestión de tus emociones que te protege de los vaivenes de las marejadas emocionales.

Siempre me ha producido una honda tristeza observar cómo hay personas que viven en una especie de gris plano, privados de una paleta multicolor de diversidad emocional. No saber qué se desea, no tener sueños que perseguir, no vivir con ilusiones que te sacudan cada día y te motiven a mejorar o a alcanzar tus metas. Decía **Brene Brown** que la insensibilidad no solo protegía del dolor emocional, sino que también incapacitaba para disfrutar de la vida, para alcanzar el bienestar subjetivo.

Después de tiempo reflexionando y trabajando sobre la ilusión como emoción hemos llegado a algunas conclusiones:

1.- La ilusión es una **emoción secundaria diferenciada** de la alegría, la satisfacción, la esperanza o el deseo.

2.- **Definimos ilusión** como aquella emoción que nace de la combinación de una serie de factores como son:

La **vinculación con un proyecto personal** concreto que exige acción continuada.

La aceptación libre de la incertidumbre de no saber si tus metas se cumplirán o no.

La satisfacción de disfrutar de cada una de las pequeñas acciones que te encaminan a la consecución de tus metas pese a que nada te asegura que las vayas a alcanzar.

La protección emocional que te ofrece la ilusión es activa. No se trata de la candidez del iluso, ni de la pasividad del que espera. La ilusión nos protege porque nos empuja a trabajar a diario en lo que nos satisface, lo que nos genera bienestar tanto en el presente como en un futuro deseado.

Gestionar adecuadamente las ilusiones personales supone conocerlas, saber cómo potenciarlas o dónde encontrar nuevas, saber cocinar con arte los ingredientes para vivir con ilusión. Implica la habilidad de decidir cuando ya no merece la pena seguir alimentando una y, por lo tanto, dedicarse a otra. Es todo un ejemplo de inteligencia emocional práctica puesto que, además, hemos comprobado que las ilusiones crecen cuando se comparten y que también se pueden contagiar.

¿Cuáles son tus experiencias con la ilusión? ¿Crees que hay relación entre la ilusión y el entusiasmo? ¿Te apuntas al equipo de los ilusionadores del CIE?

Cómo me duele tu amor: emociones sanas para querernos bien

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 12 de noviembre de 2014

El amor, a veces, duele. Bueno, en realidad, duele casi siempre. De lo que trata este post es de dar un paso más del que en su día avanzó Arantza Echaniz en este mismo blog con su post “Te amo...pero soy feliz sin ti” cuya lectura recomiendo.

**¿Cuál es la línea de dolor que no debemos atravesar?
¿Cuando hay que decir no al amor porque daña?
¿Cómo se quiere de manera sana?**

Pronto se celebra el Día Internacional contra la Violencia de Género en la cual el CIE se suma al Foro por la Igualdad de Emakunde con una jornada de reflexión participativa con este mismo título: “Cómo me duele tu amor: emociones sanas para querernos bien”.

La vinculación del amor nos une a otra persona. Y así nuestra soledad se ve acompañada, se enriquece porque el espacio personal crece para incluir a las personas amadas en el círculo de nuestra intimidad y, por ende, de nuestra seguridad.

Y esto, amigos, significa también quedar en las manos de otra persona. **Amar es, entre otras cosas, dar, mejor dicho darse. Amar es confiar y es compartir nuestras vulnerabilidades.** Tal vez suene a desventaja pero la verdad es que posiblemente las experiencias más felices de la vida tienen que ver con el amor que damos y recibimos.

¿Dónde está la línea roja que no se debe pasar nunca?

Ya decía en el párrafo anterior que al amar uno se abre al otro, a la persona amada. Esto significa que mi intimidad está siendo compartida con otra persona y ésta tiene la capacidad de operar con ella desde la confianza que genera el amor. En principio todos comenzamos las relaciones con la intención de que nuestro bienestar mejore por el intercambio que supone el amor correspondido. Esa atracción, la admiración, el deseo, el amor en general nos llevan a la experiencia de que la vida con la persona amada mejora la propia por este flujo denso de intensidad que se genera en pareja. Es decir, cada uno de los “amantes” se esfuerza por dar de lo mejor de sí para la persona amada, y esto genera complicidad, mejora de la autoestima, placer hedónico y eudemónico, en definitiva felicidad inmensa. Pero claro, las relaciones evolucionan, aunque a veces no hace falta esperar si se construyen mal desde el principio a través de la necesidad y el interés, sin honestidad por alguna de las partes. A veces nos olvidamos de fortalecer el amor. **Pero si hay que identificar una línea roja esa sería la de la dignidad personal.** Lamentablemente, muchas veces en medio de la confusión, perdemos de vista las señales que nos anuncian que estamos en riesgo, o las ignoramos. **Ianire Estebanez**, psicóloga, trabaja desde hace años con chicas confundidas por el amor que quieren desconfundirse en su recomendable blog mi novio me controla lo normal.

La dignidad en el amor.

El problema con la dignidad es que está relacionada con el concepto personal. Es decir, las personas con más seguridad en sí mismas conocen perfectamente dónde está la línea de su dignidad. A modo de observación decir que la dignidad es subjetiva, que personas con los mismos niveles de autoestima ponen la frontera en

diferentes sitios. Y la dignidad de uno queda parcialmente en manos de otro en el amor. **Una primera línea de seguridad es observar que tu pareja usa su posición para minar tu estima personal.** El amor debe hacernos bien al degustarlo. Si no es así, si las digestiones no son buenas, tal vez no merezca la pena seguir avanzando. Si esta acción es hecha de manera intencional ya es violencia.

Es verdad que al amar, al vincularnos, hay espacios que cedemos al otro. Este espacio invertido en la relación a veces nos parece imprescindible, como si la vida careciera de sentido sin él. ¡¡Qué error!!! **El peligro es pasar de compartir espacios, o cederlos voluntariamente, a que sean asaltados, que sean violentados por el intruso al que un día abrimos la puerta de nuestro corazón y de nuestra vida.** Para mí este el límite que no debe ser aceptado en ningún caso. En este sentido recomiendo vehementemente la lectura del libro “El acoso moral” de Jean Marie Irigoyen.

El poder en las relaciones de amor

Las relaciones se dibujan con trazos de distintas intensidades, de distintos colores. No hay que medir el amor pero sí sus efectos. Siempre hay alguien que domina más, aunque no sea en todos los campos, aunque no sea permanentemente en el tiempo. El ejercicio de ese poder, como pasa con todos los demás, hay que seguirlo de cerca. Yo llevo el dinero a casa, yo te digo cómo vestir o qué hacer, yo uso el sexo como elemento de presión, yo te dejo para que tú me dejes... Todo y todos deben crecer bajo la sombra del amor. **Si solo crece uno, si solo uno se beneficia no es amor, al menos no es amor sano.** Hay un momento en que el amor puede convertirse en conveniencia. Es este escenario el más apropiado para relaciones insanas, para vejaciones y violencias. Tal vez deberíamos hablar más de los problemas del amor en pareja, y seguramente aprender a decir adiós antes de lo que lo hacemos.

¿Qué otras características debería tener el amor sano?

¿Sabemos amar bien, nos preocupamos de hacerlo cada vez mejor?



Bases neurológicas de la empatía

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 18 de marzo de 2015

Estos meses atrás hemos hablado mucho en este foro acerca de la empatía. Recientemente Arantza Echaniz relacionaba la empatía en acción con la compasión. Y unos pocos meses antes Roberto López compartía con nosotros una extensa e interesante argumentación sobre la importancia de la empatía así como de algunas claves para potenciarla.

Yo también he estado inmerso en el concepto de empatía a cuenta de mi interés por su utilidad a la hora del contagio de emociones positivas. Hoy quería compartir con vosotros los **avances que se han dado en neurociencia** y que explican los mecanismos cerebrales por los que se produce la empatía.

Todo nace de una casualidad. **Giacomo Rizzolatti** estudiaba la función motora en el área prefrontal del cerebro de unos monos cuando se tropezó, como sin querer, con el descubrimiento de las neuronas espejo. En un momento en el que no estaban experimentando pero los monos si estaban monitorizados se observó una reacción extraña. Pese a que los monos estaban quietos, la señal de su actividad cerebral indicaba que había una activación equivalente a la que se produce cuando hay un movimiento voluntario. Vamos, que había actividad en el lóbulo prefrontal encargado de dar las órdenes de tipo motriz pero no había movimiento. Profundizando en la cuestión se dieron cuenta que en ese momento había una persona reponiendo los plátanos del laboratorio y los monos no le quitaban la vista de encima. ¡¡¡Sí!!!!, los monos estaban activando la actividad cerebral que controla el movimiento de su brazo observando el movimiento de una persona.

Este primer descubrimiento rápidamente fue interpretado como el primer paso para demostrar las bases neurológicas de la empatía pero el resultado tan solo hacía referencia a la capacidad motora. Recientemente, en 2005, la investigación ha hecho otro avance demostrando que las neuronas espejo tienen la capacidad de interpretar las intenciones de las otras personas. Es decir, no solo sabemos que son capaces de reaccionar ante conductas motoras de otros **sino que además pueden interpretar, es decir atribuir información sobre pensamientos y emociones de la otra persona. Este es el escenario de la empatía.** Si queréis acceder al artículo original en inglés pinchad [aquí](#).

¿De qué nos sirven estos descubrimientos en torno a las neuronas espejo? Básicamente para entender que hay un soporte neurológico que lo sostiene y que por lo tanto en una capacidad que tenemos todas las personas. Por otra parte abre claramente la puerta a la posibilidad de **mejorar la capacidad de ser empáticos** a través de la educación y a través del entrenamiento.

¿Cómo trabajas tu empatía?
¿Cómo haces para educar la empatía de tus hijos? Te propongo este cuento de Begoña Ibarrola para hacerlo.



Felicidad en el trabajo

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 22 de junio de 2015

Hay dos invitaciones en este título.

La primera es la de reflexionar si **podemos generar espacios laborales en los que el bienestar de los trabajadores sea un objetivo**. La segunda es **conectar la inquietud por la inteligencia emocional con los avances de la psicología positiva**.

¿Lo intentamos?

La semana pasada viajé hasta A Coruña para asistir a #FET2015, la V Conferencia Internacional sobre Felicidad en el Trabajo organizada por AEDIPE Galicia. Esta era ya la quinta edición, toda una declaración de principios. Además de dar publicidad a la experiencia a través de los resúmenes hechos por otros participantes como el de Alberto Ortega del equipo WONT o el de Tony Corredera o Carmen Soler, quería compartir mis impresiones y conclusiones:

- **Este movimiento internacional no ha llegado a Euskadi.** Las ponencias y los ponentes, las empresas vinculadas no procedían de nuestra tierra.
- La presencia de investigadores de la talla de Robert Vallerand, Mihály Csikszentmihalyi o Marisa Salanova dejan claro que **la Psicología Positiva ha generado base científica**

desde la que plantearse el reto de la felicidad en el trabajo.

- Hay empresas de distinto tamaño como Mahou o Chiesi que están apostando por implantar sistemas de medición y de mejora tendentes a obtener avances en el bienestar de las personas que trabajan en sus organizaciones.

Por otra parte, la segunda invitación aludía a la **conexión entre inteligencia emocional y felicidad**. En este sentido habría que hablar de los estudios sobre las consecuencias de la aplicación de la inteligencia emocional en ciertos ámbitos. Parece que queda claro que en el ámbito de la salud, de la educación y, al menos, de las organizaciones hay una vinculación entre inteligencia emocional y bienestar, eficiencia y clima positivo. Por una parte una referencia es Rafael Bisquerra y, por ejemplo, su trabajo "Cuestiones de bienestar", por otra parte los estudios sobre la tasa de abandono de tratamientos (ver cuadro 1), o las investigaciones del grupo WONT el modelo HERO de organizaciones saludables y resilientes. Desde hace tiempo el CIE ha estado colaborando con el equipo de la UPV dirigido por Sabino Ayestarán sobre los equipos de innovación. Siempre desde la intuición de que ser inteligente emocionalmente en el contexto de las organizaciones lleva a la colaboración y a la innovación.



Psicología de la pasión

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 31 de julio de 2015

Quiero contaros la historia de un descubrimiento personal realizado en un reciente viaje multidimensional y que enlaza con un libro recién publicado.

El viaje de la historia fue a Galicia en Junio, una tierra que he visitado muchas veces antes. Pero ése solo era el viaje físico. En paralelo, algunos lectores que me sigan ya lo sabrán, llevo años persiguiendo desentrañar las claves de la ilusión como emoción. Este otro es un viaje, digamos, intelectual. Pues bien, en Coruña, estos dos viajes paralelos decidieron confluir en un punto, generando un descubrimiento multidimensional.

Todo comenzó en una conferencia de Robert J. Vallerand, de la Universidad de Quebec titulada “El papel de la pasión en las organizaciones”. Durante la misma expuso su modelo DMP sobre la concepción dualista de la **pasión**. Para Vallerand hay dos formas de vivir la pasión: la obsesiva y la armónica. Pero, sobre todo, me interesó la definición que hace de pasión como “**la fuerte inclinación hacia una actividad que nos define y que nos gusta (o incluso amamos) y en la que invertimos energía y tiempo de forma regular**” (Vallerand y otros, 2003).

Escuchándole me di cuenta de que había una **gran coincidencia con el concepto que manejo de ilusión** y sobre todo, que **había encontrado un científico de primer nivel que aportaba una larga trayectoria en la que podía fundamentar mi trabajo sobre la ilusión**.

La principal diferencia que encuentro es que entiendo que la **ilusión** es la energía emocional que pese a la incertidumbre nos empuja a luchar diariamente por nuestros sueños. La pasión de Vallerand parece estar definida más por la actividad que por la emoción, así como por el hecho de que ésta genera disfrute por si misma sin necesitar objetivos que perseguir. Por supuesto que no es más que un acercamiento inicial, pero eso es lo bueno de descubrir. Queda también pendiente, en este nuevo viaje que arranca, una conversación con Iago Taibo sobre la relación del entusiasmo con pasión e ilusión.

Este mes ha salido publicado un nuevo libro de Vallerand titulado “Psicología de la pasión”. Creo que no tardando mucho volveré a estas páginas a seguir compartiendo los descubrimientos sobre la pasión apasionadamente.

¿Qué relación encontráis entre entusiasmo, pasión e ilusión?

Bibliografía:

Vallerand RJ, Blanchard CM, Mageau GA, Koestner R, Ratelle CF, Léonard M, et al: Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. Journal of Personality and Social Psychology 2003, 85:756-767.

El mejor regalo

Raúl Rodriguez

Entrada publicada el 27 de abril de 2015

Durante mi propio **desarrollo personal** me he planteado en ocasiones que podría hacer con todos los conocimientos que estoy adquiriendo y voy a adquirir a lo largo de mi vida personal y profesional...

Lo digo principalmente porque en el mercado existen incontables cursos, talleres, formaciones... que te habilitan tanto en las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional como para el **coaching**, PNL, entre otros...

Varias de las capacidades que se adquieren son, una autoestima sana, liderazgo, comunicación efectiva, escucha activa, resolución de conflictos, negociación, capacidad de indagación, empatía, asertividad, manejo efectivo de la emociones...

Pero, ¿qué pasa con las emociones en particular?

¿Cuál es la diferencia entre manejar la ira o vivirla como parte de una expresión vital?

Las emociones sean estas cuales sean, más o menos agradables, están ahí para **hacernos sentir** que estamos vivos. Sin ellas seríamos “maquinas” que reaccionaríamos a través de la lógica aplastante de la cognición.

La ira, rabia, el odio, emociones de carácter negativo desde su perspectiva adaptativa son indicadores de que algo dentro de nosotros es incongruente, incoherente. Sin embargo, sin estas

emociones no sabríamos, con la debida toma de conciencia, que algo dentro de nosotros está librando una batalla por encontrar el equilibrio.

Ya que todo sistema tiende al equilibrio, los desajustes que ese desequilibrio produce, se transforman en tormentas emocionales.

Vivir las emociones desde su naturaleza, implica la aceptación de que estas emociones están ahí para servirnos. La ira, la rabia tan necesarias en determinados momentos y tan poco eficaces en otros.

Agradecer que sean los **semáforos emocionales**, implica nutrirnos del aprendizaje de sentir en su máximo esplendor la experiencia de está que es la vida.

Una vida sin emociones es para mí, **una vida sin un PARA QUE.**

Me levanto cada mañana con la intención de vivir... de vivir ¿qué...?

- Emociones.

Disfrutar de mi familia, empatizar con las personas que me rodean, resolver conflictos, conseguir metas, ayudar a los demás... todas, absolutamente todas estas acciones están relacionadas con las emociones que quiero sentir.

Felicidad, satisfacción, reconocimiento, tristeza o rabia compartida..., procesos de transformación interna para poder **SENTIR**.

Pero ¿qué ocurre con los valores?...

Los valores me indican cuales son las preferencias de conducta que quiero desempeñar para satisfacer mi realización. Actúan como indicadores subconscientes de mi realidad deseada. Establecen los límites de actuación frente a los sucesos externos.

Sin embargo, de esto no se suele hablar en estos cursos que mencionaba antes, la preparación va dirigida a asimilar conceptos y ponerlos en práctica y no el que hacer con ellos en nuestras vidas.

Los valores, **pilares de nuestras vidas**, deben ir acompañados de unas capacidades que nos faciliten la práctica de los mismos evitando así el sufrimiento que provoca el conflicto entre lo que quiero y lo que estoy consiguiendo por la carencia de las habilidades necesarias para ello.

Trabajar nuevas capacidades desde la perspectiva de los valores de cada uno facilita la asimilación de los mismos y da un sentido personal a la formación.

¿Ya sabes cuáles son tus valores?

Un abrazo



Reconocimiento en la empresa. ¿Para qué?

Raúl Rodríguez

Entrada publicada el 29 de mayo de 2015

Cuento más hablo de este tema en cualquier tertulia, más esclarecedor parece que el reconocimiento es una asignatura pendiente dentro de las empresas...

Según Abraham Maslow es el paso anterior a la realización y sin embargo parte de este reconocimiento no depende de nosotros. Partimos de la premisa de que somos seres sociales y que dentro de nuestras relaciones aprendemos y nos nutrimos del afecto que necesitamos para tener una correcta autoestima, **el reconocimiento aparece como un elemento fundamental para sentirse bien** y como una correcta consideración de nuestros actos. Algo tan sencillo como no demostrar lo satisfecho que estamos de la persona que tenemos enfrente puede suponer en ocasiones motivo de fragmentación tanto del entorno social, familiar... como laboral. Mientras que dentro de nuestro ámbito íntimo entendemos el reconocimiento como algo natural y preciado, en el ámbito laboral supone más bien algo difícil de encontrar. Numerosos estudios han demostrado la importancia de dar un reconocimiento correcto, sincero y en el momento adecuado, supone una de las **herramientas más motivadoras** que se pueden utilizar para aumentar la productividad del trabajador, además a coste cero.

En la empresa se suele usar el salario, la promoción y otros aspectos materiales como forma de reconocer la labor de un trabajador, aspectos que cuando están satisfechos dejan vacío el hueco de las emociones. No somos máquinas, aunque nos traten así. Mi experiencia en la empresa ha descubierto que **la necesidad del**

trabajador por ser reconocido es aún mayor que tener un mejor salario.

Un uso adecuado del reconocimiento en el ámbito empresarial va unido a una mayor implicación del trabajador con los objetivos de la empresa, a la disminución del stress, conflictividad laboral y la productividad... entre otros.

¿Qué crees que impide el uso de un reconocimiento más emocional en las empresas?

¿Es incorrecto hablar de emociones en el ámbito empresarial?



El camino de la plenitud

Roberto López Canas

Entrada publicada el 3 de octubre de 2014

En las últimas semanas han sido varios los momentos en los que me he encontrado con una pregunta y una reflexión, de una profundidad asombrosa. **¿Qué te mueve? ¿Qué te ilusiona?**

Recientemente Pablo Cueva publicaba en este blog una entrada sobre la ilusión que me hizo reflexionar sobre la capacidad de movilizar energía de esta emoción. Esta misma semana Cristina Zurita en la Jornada organizada por Innobasque y el Consorcio de Inteligencia Emocional dentro de los Martes de Innobasque, volvía a lanzar la pregunta: ¿Qué te mueve? y añadía otro matiz importante, ¿Qué te commueve? Llevándonos a un terreno más vinculado al sentir emocional.

Estas preguntas nos trasladan directamente a **bucear en nosotros mismos**, y tratar de encontrar los elementos que nos motivan y nos dan esa energía que necesitamos diariamente para afrontar los retos del día a día. Esos elementos que sirven de **motor, de impulso**; que hacen que creamos que merece la pena; que al imaginarlos se nos dibuja una sonrisa en la cara y se nos active el cuerpo; esos momentos en los que las personas Resuenan. Desde el enfoque del coaching cuando a una persona le “**Resuena**” algo quiere decir que le llega, significa algo para él/ella, tiene importancia, le hace vibrar.

Pero en muchas ocasiones **renunciamos** a alcanzar eso que nos gustaría por diferentes motivos. Buscamos justificaciones racionales para acallar ese impulso emocional, que cuando lo contrastamos con la realidad y la racionalidad de los hechos, hace

que se diluya y se convierta en imposible. En muchas ocasiones tomamos decisiones basándonos en lo que otros quieren, o en lo que será más sencillo, o en lo que cause menos incomodidad en ese momento. Nos han enseñado a vivir **dentro de una caja** de aquello que creemos que podemos tener y de aquello que ya sabemos. Nos conformamos con lo que tenemos y renunciamos a nuestros sueños

Es necesario hacer un acto de valentía para poder recorrer ese camino orientado a nuestros sueños. Elegir vivir nuestra vida, con coherencia, integridad, con plenitud. Recientemente leía una entrevista a Pablo d'Ors, sacerdote y escritor que decía “**Creo que es un error buscar la felicidad, y ello porque la solemos identificar con el bienestar. Lo que más bien deberíamos buscar –al menos, es lo que yo busco– es la plenitud**, que es distinto, y que significa vivir intensamente aquello que te toca vivir”

La **plenitud**, es vivir en coherencia con tus **valores**, con lo que es importante para ti, con lo que tú deseas alcanzar, pese a las dificultades o circunstancias. La plenitud es conectar con eso que te mueve, que te ilusiona.

Permitámonos soñar, ilusionarnos, creer que es posible, sintámoslo y veréis como encontramos la energía necesaria para transitar el camino.

¿Creéis que es posible transitar por el camino de los sueños y las ilusiones? ¿Os atrevéis a hacerlo?

Qué es la empatía y cómo cultivarla

Roberto López Canas

Entrada publicada el 28 de noviembre de 2014

Estoy convencido de que **la empatía nos hace mejores personas y hace mejor a una sociedad**. En las últimas semanas no paro de constatar la influencia que tiene la empatía, o la falta de empatía, en muchos aspectos de la vida.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de empatía?

La empatía no es otra cosa que “la habilidad para estar conscientes de: reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. En otras palabras, el ser empáticos es **el ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas**. Por lo tanto se trata de una habilidad fundamental en las relaciones interpersonales. En la medida que podamos apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, podremos desplegar comportamientos como el compromiso, el afecto o la sensibilidad.

Si existen déficits en esta capacidad de empatía, estaríamos hablando de cierta **“sordera emocional”**, que nos impide ver más allá de las palabras que expresan las personas. La postura, el tono o intensidad de voz, la mirada, un gesto e incluso el silencio mismo, todos son portadores de gran información, que siempre está a nuestra disposición, para ser descodificada y darle la interpretación apropiada. De hecho, no podemos leer las mentes, pero sí existen muchas sutiles señales, a veces “invisibles” en apariencia, las cuales debemos aprender a “leer”.

¿Pero por qué nos hace mejores personas?

- Estudios de autores como Daniel Batson y Nancy Eisenberg han demostrado que las personas mayores con alta empatía **son más propensas a ayudar a los necesitados**, aun cuando el hecho de hacerlo vaya en contra de sus propios intereses.
- **Empatía reduce los prejuicios y el racismo :** En un estudio, los participantes blancos que fueron empáticos con un hombre afroamericano demostraron un sesgo menos racial con posterioridad.
- **La empatía es buena para el matrimonio:** La investigación indica que ser capaz de entender las emociones de su pareja aumenta la intimidad y aumenta la satisfacción. También es fundamental para la resolución de conflictos.
- **Empatía reduce el bullying:** Estudios innovadores de Mary Gordon del programa Roots of Empathy han encontrado que disminuye el bullying y la agresión entre los niños, y los hace más amables y más inclusivos hacia sus compañeros. Un estudio relacionado encontró que "los matones" tienen "empatía afectiva", pero no empatía cognitiva, lo que hace que ellos sepan cómo se sienten sus víctimas, pero carecen del tipo de empatía que haga disuadirlos de herir a los demás.
- **Empatía combate la desigualdad.** Como Robert Reich y Arlie Hochschild han argumentado, la empatía nos anima a extender la mano y querer ayudar a las personas que no están en nuestro grupo social, incluso a aquellos que pertenecen a grupos estigmatizados, como los pobres. Por el contrario, la investigación sugiere que **la desigualdad puede reducir la empatía:** La gente

muestra menos empatía cuando alcanzan mayor nivel socioeconómico.

- **La empatía es buena para la oficina:** Los gerentes que demuestran empatía tienen empleados que se enferman con menor frecuencia y señalan que son más felices.
- **La empatía es buena para el cuidado de la salud:** Un estudio a gran escala encontró que los médicos con alto nivel de empatía tienen pacientes que gozan de mejor salud; otras investigaciones señalan que los médicos que se forman para ser más empáticos mejora la satisfacción de los pacientes y el propio bienestar emocional de los médicos.

Además, la buena noticia es que la empatía se puede desarrollar a lo largo de nuestra vida. Veamos a continuación 6 hábitos de la gente altamente empática.

- **Cultivar la curiosidad por los extraños:** mantener el nivel de curiosidad de cuando éramos niños, tratando de querer saber más de otras personas, sin interrogarlas, sino interesándose por ellas.
- **Desafiar prejuicios y descubrir puntos en común:** supone dejar a un lado los juicios y las etiquetas que nos impiden ver a la persona tal y como es, y buscar más lo que nos une que lo que nos divide.
- **Probar la vida de otra persona:** se trata de experimentar en primera persona la vida de otras personas o sus comportamientos. Ponerse en los zapatos del otro de manera literal, para así comprender cómo viven y se sienten estas personas.

- **Escuchar abiertamente:** se refiere a nuestra capacidad de estar presente en lo que está pasando y escuchar de forma activa, captando tanto las señales verbales como no verbales.
- **Inspirar el cambio social:** como decíamos al inicio la empatía puede hacer mejor una sociedad, y es que es un constructo que no se da únicamente nivel individual, sino también colectivo y puede llevar a un cambio social fundamental (buena parte de las organizaciones y movimientos sociales se basan en esta capacidad colectiva)
- **Desarrollar la imaginación:** la empatía debe ser aplicada en muchos ámbitos de nuestra sociedad, no solamente con los más desfavorecidos. Si imaginamos como se pueden estar sintiendo muchas personas, en muy diferentes situaciones se enriquecerá nuestra visión del mundo.

Fuente original: dailygood.org

**¿Qué os parece a vosotros la empatía?
¿Qué consideráis que aporta?**

¿Es posible ser feliz?

Roberto López Canas

Entrada publicada el 5 de junio de 2015

¿Cuál es tu objetivo en la vida? **Ser feliz.** Esta es la respuesta que di yo, hace ya unos cuantos años cuando descubría el mundo del coaching de la mano de CTI. Ya lo decía Aristóteles “La felicidad es el sentido y la finalidad de la vida, el objetivo y fin de la existencia humana”. Pero, ¿se puede ser feliz? ¿De qué depende la felicidad? ¿Qué hago para ser feliz?

A raíz de dichas preguntas, descubrí algunas respuestas en las miles de páginas que se han escrito sobre la felicidad, tanto en los medios físicos como digitales. Uno de ellos es el excelente libro de **Sonja Lyubomirsky**, “**La ciencia de la Felicidad**”.

Sonja nos dice que **la felicidad no hay que buscarla, hay que construirla**. No se encuentra en ningún sitio. Además, no hay una definición de felicidad universal, para unas personas es una cosa, y para otras otra. Es cuestión de perspectiva y comportamientos.

La felicidad tiene dos componentes

- **La experiencia de las emociones positivas** como la alegría, la curiosidad, el interés, el afecto, el entusiasmo, la tranquilidad....

Pero esto no es suficiente, puedes experimentar muchas emociones positivas y no ser verdaderamente feliz. Por lo que es necesario tener en cuenta otros elementos, como son:

- La **sensación de satisfacción con la propia vida**. Estar contento con como progresas hacia tus objetivos vitales.

¿Pero, se puede ser más feliz? Claro que sí. Al parecer, la felicidad depende en gran medida de nuestra herencia genética (un 50%), otro 10% es atribuible a nuestras circunstancias, y por último existiría un 40% que podemos considerar de “libre disposición”. Es decir, este porcentaje es el que puede hacernos más o menos felices, en función de nuestra intención de serlo. Es lo que se denomina **actividad intencional o deliberada**, es decir, **aquello que podemos hacer para mejorar nuestra felicidad, mediante nuestra forma de actuar y pensar en nuestras actividades**.

El perfil de las personas más felices no está constituido por rasgos personales, si no por un **conjunto de comportamientos que realizan con frecuencia**. Lo que hacemos o pensamos ejerce un tremendo impacto en nuestro bienestar.

Sonja nos propone hasta doce actividades para mejorar nuestra felicidad:

1. **Expresar gratitud**: sentirse agradecido y mostrar dicho agradecimiento a las personas.
2. **Cultivar el optimismo**: fijarnos más en lo bueno que en lo malo, cambiar de perspectiva.
3. **Evitar pensar demasiado y la comparación social**: Darle demasiadas vueltas a las cosas puede llevarnos a tener un enfoque distorsionado y pesimista de nuestra vida.

4. **Practicar la amabilidad:** Ser amable es bueno para el que recibe, pero también para el que practica.
5. **Cuidar las relaciones sociales:** Las personas felices son extraordinariamente buenas en sus amistades, su familia y sus relaciones íntimas.
6. **Desarrollar estrategias para afrontar:** Es lo que hacemos para aliviar el dolor, el estrés o el sufrimiento provocado por un acontecimiento. Se puede entender como resiliencia o aguante.
7. **Aprender a perdonar:** Perdonar implica cambiar tu manera de pensar de tal modo que tu deseo de perjudicar a esa persona ha disminuido y tu deseo de favorecerla (o de beneficiar vuestra relación) ha aumentado. No implica reconciliación, indulto, negar el daño o el olvido.
8. **“Fluir” más:** Si alguna vez has estado tan absorto en lo que hacías que has olvidado la noción del tiempo, entonces has experimentado el estado de “fluir” acuñado por Mihaly Csikszentmihalyi.
9. **Saborear las alegrías de la vida:** Disfrutar de la vida son aquellos pensamientos o comportamientos capaces de generar, intensificar y prolongar el placer. Se trata de vivir el aquí y el ahora. Los pequeños detalles.
10. **Comprometerte con tus objetivos:** las personas que se esfuerzan por conseguir algo que es importante, son mucho más felices que las que no tienen sueños ni aspiraciones firmes. Si encuentras una persona feliz, encontrarás un proyecto.

11. **Practicar la religión y la espiritualidad:** las personas religiosas son más felices, más sanas y se recuperan mejor de un trauma que las personas sin creencias.
12. **Ocuparte de tu cuerpo:** contempla tres aspectos la meditación, la actividad física y actuar como una persona feliz.

Y a ti, ¿Qué te hace feliz?



Los momentos del verano

Roberto López Canas

Entrada publicada el 24 de julio de 2015

Comienza para muchos una época de vacaciones. Época de descansar, de disfrutar de nuestros hobbies y aficiones, de hacer realmente lo que más nos apetece. En definitiva, de disfrutar más de aquellas cosas que nos hacen más felices.

Pero esta reflexión siempre me lleva a la otra lectura que puede hacerse de esta situación. ¿Qué pasa, que durante el resto del año no disfrutamos, no somos felices? ¿Nuestra felicidad depende tan solo de un puñado de días de vacaciones al año? ¿Se puede disfrutar y ser feliz de otra manera?

Es cierto que muchas personas tienen trabajos que no les satisfacen ni disfrutan con ellos porque pueden estar muy alejados de sus pasiones, pero en este punto recuerdo una frase que escuché a un gran profesional y mejor persona, Enrique Marco Iserte, que decía “**Quizás no podemos hacer lo que nos gusta, pero podemos hacer que nos guste lo que hacemos**”. Siempre podemos poner nuestro granito de arena, con nuestra actitud, nuestra creatividad y nuestra impronta, para hacer que nos guste algo que hacemos, aunque no sea el trabajo de nuestra vida.

Por otro lado, otra frase memorable es aquella que dice que “**La vida es aquello que pasa mientras estamos ocupados haciendo otros planes**”. Nos pasamos la vida pensando en aspectos o bien que han pasado, o bien que vendrán, sin disfrutar del momento presente, sin vivirlo con plenitud y consciencia.

En la vida hay **muchos momentos** que “se nos escapan”, pasan de largo sin prestarles atención y disfrutar de los mismos: una puesta de sol, una conversación agradable, un pequeño gesto, una mirada, una buena comida, un buen helado, caminar por la arena, bañarse en el mar.....etc.

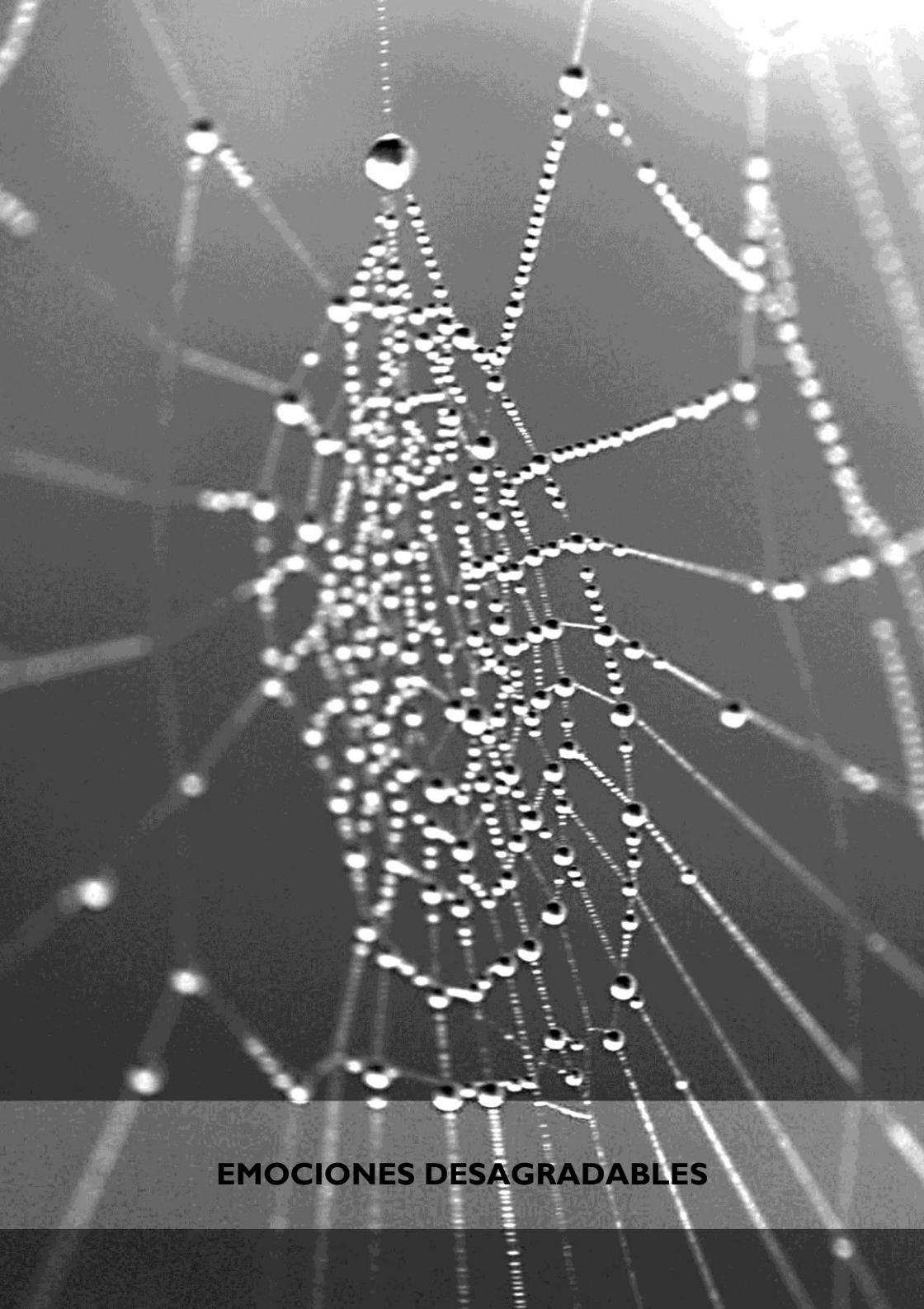
Me ha encantado este vídeo de un niño con su perro. Es como un cortometraje, donde en apenas unos segundos suceden muchas cosas.

La capacidad de disfrutar del niño, su tranquilidad a la hora de gozar de ese momento, la naturalidad con la que sucede todo, la tranquilidad de su compañero el perro, que tan solo es testigo de la escena, “sin juzgar” ni mantener un comportamiento extraño.

Mantengamos pues estas vacaciones, y el resto del año, una **actitud de disfrutar** también con las **cosas pequeñas**, que son las que sumadas nos ofrecen un balance positivo de nuestro bienestar y felicidad.

¿Nos cuentas tus pequeños momentos de felicidad?





EMOCIONES DESAGRADABLES

EMOCIONES DESAGRADABLES

El miedo y la innovación	179
Me tenéis olvidada...	186
Hablando de ansiedad y cómo reducirla	189
Quiero sentir dolor	193
Mi pequeño homenaje	195
Adimen Emozionalaren Oximoroia: Emozioen Negatibotasuna ...	197
La gestión de las emociones negativas	199
El juego interior y la gestión de emociones negativas	201
Ayúdenme a poner nombre a esta emoción...	204
Los fantasmas se retiran...	206
Tristeza por los besos que no he dado	208

El miedo y la innovación

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 3 de junio de 2015

El pasado 26 de mayo asistí a una jornada organizada por **APD** que llevaba por título “¿Quién mata la innovación? Pistas clave para descubrirlo”. Me gustó mucho la primera parte de la misma en la que **Nerea Sesumaga y Gonzalo Alonso-Alegre Díez**, de **Coneklab**, nos dieron las claves sobre quiénes son los asesinos de la innovación; es decir, “los culpables de que en las empresas no se innove o no se haga de la manera adecuada”. Voy a resaltar las ideas que me llevé de la charla y al final haré una pequeña aportación personal.

Cuando uno mira a las empresas u organizaciones innovadoras y se pregunta qué es lo que tienen en común la respuesta no es ni la situación económica, ni el tamaño, ni el sector... La respuesta es que tienen **personas innovadoras**, personas que tienen ideas, personas que arriesgan... ¿Y eso cómo se consigue? Partiendo de lo básico, asumiendo que **a la única persona que podemos cambiar es a la que nos mira en el espejo**. Es bueno plantearse ¿qué he hecho diferente hoy, esta semana? ¿qué sitios o personas nuevas he conocido?, ¿qué he probado a hacer de distinta manera?...

La buena noticia es que el cambio está en nuestras manos. Además, el coste de no hacerlo no es asumible... El mundo cambia muy deprisa y nosotros y nosotros debemos hacerlo con él.

“Entre todos la mataron y ella sola se murió”... Hagamos un repaso de cuáles son los **asesinos de la innovación**, que la van matando poco a poco con actitudes como las siguientes:

Los JEFES:

- “Mi puerta siempre está abierta”... pero no hay quién se atreva a cruzarla.
- Cuando no practican lo que dicen, o incluso hacen lo contrario de lo que dicen. [Como cuando decimos a nuestros hijos que no hay que mentir, suena el teléfono y nos dicen: “Es amama”; a lo que respondemos: “Ahhh... dile que no estoy”].
- Cuando “invitan” a estar de acuerdo... “No sé qué más hacer para convencerte”; todo requiere autorización; hay obsesión por el control; se critica en público; la información no fluye (muchas veces tienen personas que actúan de filtro; o se rodean de personas “quedabien”).

Algunas cosas que podrían hacer para fomentar la innovación: solucionar problemas; tener una auténtica política de puertas abiertas que se pueden cruzar; permitir el error y que se hagan las cosas de diferente manera; potenciar la colaboración.

Los COMPAÑEROS:

- Con el miedo al cambio y las resistencias: ¿Va a suponer más trabajo? ¿Van a ser necesarios conocimientos que no tengo? ¿Perderé el estatus?...
- Suele haber muchos “envenenadores de pozos”, que siempre sacan pegas y matan las ilusiones de otros...
- El pensamiento grupal es muy homogeneizador; pensar distinto puede hacer que uno sea excluido del grupo o que tenga problemas.

- Cuando no se participa o se participa con “agenda propia”; cuando no se comparte (información, recursos, etc.)

Algunas cosas que podrían hacer para fomentar la innovación: meter la innovación en la agenda (haciendo algo nuevo todos los días/semanas); fomentar y animar a quienes son innovadores.

Los DIRECTORES DE RECURSOS HUMANOS:

- Cuando contratan principalmente gente de su estilo (del mismo colegio, universidad, club, etc.).
- Establecen normas y horarios estrictos.
- Ofrecen cursos con los de siempre y sobre los mismos temas.
- No habilitan ni lugares ni espacios para que la gente se relacione.
- Cuando no participan en el negocio, sólo en su área, siendo los que más conocen la empresa porque conocen a las personas.

Algunas cosas que podrían hacer para fomentar la innovación: contratar personas diferentes con nuevos punto de vista (sabiendo que va a suponer una cierta dificultad); potenciar el trabajo en equipo; ofrecer cursos diferentes a los habituales; dar autonomía (señalar retos y objetivos y dejar que las personas se organicen).

TÚ:

- Dejas pasar oportunidades (por miedo, vergüenza, etc.).
- Te falta de tiempo, siempre estás muy ocupado para cambiar algo.
- Haces lo mismo de siempre (mismo lugares, rutinas, personas, etc.). No pruebas nada nuevo.
- No ayudas (escuchando, atendiendo) a los jóvenes.
- Las propias creencias y limitaciones, lo que uno opina de sí mismo... que unido al miedo al fracaso y a la crítica pública...

Algunas cosas que podrías hacer para fomentar la innovación: hacer cosas diferentes; introducir pequeños cambios; ponerte retos; empezar YA.

El **SISTEMA EDUCATIVO** (Universidades, colegios, escuelas, etc... que algunos consideran “arma de destrucción masiva”):

- Hay una pregunta que nos debemos hacer... ¿Qué tipo de seres humanos queremos que sean nuestros hijos e hijas? La educación no es sólo, ni principalmente diría yo, cuestión de conocimientos.
- Se da primacía a lo técnico descuidando aspectos fundamentales en la educación como son el trabajo en equipo, la colaboración, la inteligencia emocional, etc.

- Tiende a igualar en lugar de potenciar a quienes son diferentes.

Algunas cosas que podría hacer para fomentar la innovación: organizar las aulas y las clases de diferente manera; inspirar; ilusionar; compartir (que no es lo mismo que impartir).

La SOCIEDAD y la CULTURA:

- El mundo está ‘hiperconectado’ y no siempre somos conscientes de lo que eso implica...
- Hay una actitud bastante generalizada de... “¿Crisis? ¿Qué crisis?”... “Esto pasará”.
- “Cultura del listo”, que produce otra actitud... “No voy a aportar ideas porque igual me las roban...”.
- “El ganador se lleva todo”... Y al oponente (ya sea en política, en la empresa, el deporte...) se le ningunea, se le ignora. ¿Acaso no tiene también buenas ideas o aptitudes?
- “No queremos problemas”... A ver quién discrepa o encuentra problemas en un entorno así...
- “Siempre se ha hecho así”; “Aquí no va a encajar”; “Ya sabemos lo que hay que hacer”; “Es mejor que sigamos haciendo como hasta ahora”; “No te fíes...”.
- Tenemos unas relaciones laborales del siglo pasado... Hoy en día el empleo y sus condiciones no están aseguradas.

Algunas cosas que podría hacer para fomentar la innovación: trabajar la colaboración y la aportación.

Las EMPRESAS:

- Cuando se vive de éxitos del pasado.
- Cuando crean un departamento de innovación y se olvidan de trabajar ésta de forma transversal.
- El exceso de burocracia paraliza cualquier intento de cambio.
- Cuando se planea mucho y se ejecuta poco... “Parálisis por análisis”.

Me pareció muy sugerente la aportación que hizo **Ángel Jareño Goikoetxea**, Subdirector General del Grupo Uvesco (“una de las empresas líder en la distribución alimenticia de la zona norte de la península”), de cómo se plantean ellos la innovación. **La entienden como la suma de creatividad más implantación y asumen claramente que pivota sobre las personas.** Por eso desarrollan cuatro puntos: 1) *autoconfianza*, las personas tienen que sentirse capaces; 2) *conocimientos técnicos*, parte del empoderamiento pasa por la capacitación; 3) *querer cambiar*, las personas tienen que querer cambiar; 4) *expectativas de que el cambio es bueno para mí*; los cambios cuestan, por lo que hay que estar convencidos de que merece la pena.

En la Jornada también participaron Oscar Terol y Asier Hormaza que escenificaron situaciones comunes y nos hicieron reír con algunos tópicos. En el diálogo **Oscar Terol** señaló que para él **“innovar es no rendirse”**, es una cuestión de actitud, y para ilustrarlo contó los avatares que habían sufrido hasta el estreno de **“Allí abajo”**. Cuando tenían comprometida una serie con Antena 3,

con el visto bueno económico, tuvieron que cambiar la idea inicial por una serie que se había estrenado en Tele 5. Se reunieron y decidieron no darse por vencidos...

De todo lo que escuché saqué una conclusión... **El mayor asesino de la innovación es el MIEDO**, que está presente en las personas, los grupos, la sociedad, las organizaciones... y como dice mi amigo Rogelio, “es una de las emociones que, fuera de su función puramente adaptativa para nuestra supervivencia, más nociva resulta en nuestra sociedad actual”. El miedo produce parálisis, estancamiento, letargo, statu quo, etc. Por tanto, lo primero que debemos hacer para desarrollar la creatividad y aplicarla es detectar el miedo, saber cómo funciona y enfrentarlo...Y generar o promover entornos libres de él.

¡Decídete, hazlo! ¡Atrévete a cambiar!



Me tenéis olvidada...

Francisco Javier Bárez Cambronero

Entrada publicada el 10 de abril de 2015

Nunca digo nada, pero ya estoy **cansada** de que le **dediquéis** tanto tiempo a mis **hermanas** y a mis **primas** y a mí me olvidéis.

Hay pocos **tratados**, pocos **estudios**, pocas cosas que hable de mí y de lo **importante** que he **sido** y que hoy en día también **soy**.

Estoy cansada de que mis **emociones hermanas**, la alegría, la ira, la tristeza,... estén todo el tiempo en todos los sitios donde se habla de emociones, incluso donde se habla de **emociones básicas**, si se me nombra, se hace de pasada y sin darme demasiada importancia.

No digamos nada ya si empezamos a hablar de mis **primas**, **amor**, **empatía**, **autonomía emocional**,...

Poco se sabe de mí y pocas veces veo que a nadie le **interese**. Ni siquiera en **Google** me dan mucha importancia,...

En los **pocos sitios** donde se habla de mí, tengo que soportar además que se me trate como una **emoción “negativa”**, cuando **si no fuera por mí**, seguramente el ser humano **no existiría** sobre la faz de la tierra, puesto que he marcado muchas veces la **diferencia** entre **sobrevivir o desaparecer**,...

Además, es probable que sea una de las emociones que más haya **evolucionado** a lo largo de la **historia de la humanidad**,...

probablemente la función que antes cumplía ya no la cumple o no es tan importante para las personas como primitivamente lo fue, pero seguramente **ahora** mi función es aún más **importante** para la supervivencia del ser humano. Incluso se habla de mi función como “**motor de la evolución** de la civilización”.

Tengo **mala fama** pero ten en cuenta que soy **fundamental** en el sistema inmune de tu especie, desde el punto de vista **conductual**, soy una **barrera fundamental** y formo parte de él desde **tiempos inmemoriales**.

Me han tratado **Darwin** y **Freud** y **Rozin y Fallon** me califica como “**la emoción de la civilización**”, de la adquisición de **valores** y **cultura**.

Por tanto, tengo incluso una función **más allá** de lo **físico** o la **supervivencia**. Cuando otros ven tu expresión cuando me sientes, en realidad les estás **avisando** de que algo pasa sí, pero hay **más...**

Me he convertido, por tanto en una emoción muy **social** e incluso **moral** y que en nuestros tiempos, distingue la **búsqueda** de la **evitación** en cuanto a **valores** y **relaciones** sociales.

Es muy probable que yo haya pasado de ser esa emoción que te hace **evitar** cosas peligrosas a esa emoción que ayuda a **construir** y **protege** tus valores y tu visión del mundo frente a lo que hoy en día puede **dañar** tu moral y te ayuda a **establecer relaciones** y tener **actitudes** y actuar de modo **congruente** contigo misma/o.

Como ejemplo claro hoy en día, casi podríamos decir que **la política** por ejemplo, está más marcada por **mí** y mi hermana

la **ira**, que por cualquier otra emoción básica. No tenemos más que ver determinadas **reacciones** frente a la corrupción moral en determinados sectores políticos, sociales, etc. **Parte** de lo que la gente **siente** probablemente soy yo, en estado puro,... aunque **nadie** se ha tomado la molestia de **usarme** como **explicación seria**.

Poco más tengo que decirte, porque no quiero que me sientas al leerme. Simplemente **no me olvides** y cuando hagas tu **valoración** de lo que estás **sintiendo**, cuando estés **regulando tus emociones**, piensa que **yo también estoy** ahí, aunque a veces me **confundas** con otra de mis hermanas o de mis primas.

¿Has adivinado quién soy? ¿Qué importancia tengo para ti?



Hablando de ansiedad y cómo reducirla

Francisco Javier Bárez Cambronero

Entrada publicada el 10 de junio de 2015

Uno de los mayores males de nuestro tiempo transmoderno, que atenaza y genera un profundo malestar en las personas, **es la ansiedad**. Una emoción que se asocia al **estrés** y a la **depresión**. De hecho los ansiolíticos e hipnóticos están entre los grupos farmacológicos más prescritos en la mayoría de los países desarrollados. En concreto, en España, el consumo de ansiolíticos e hipnóticos, aumentó un 57,4% en el período 2000-2012. Los sedantes aumentaron un 81,8% y los ansiolíticos un 46,8%.

En Euskadi, contamos con una prevalencia del 20,0% en los síntomas de ansiedad y depresión. Estos son datos que ponen de manifiesto que una gran parte de la población lucha constantemente contra la ansiedad.

En el post anterior, Adriana nos hablaba de la incapacidad para conducir las emociones. Pero **¿cómo podemos conducir la ansiedad?**

Para responder a esta pregunta me inspiro en un interesante libro, Ecuaciones emocionales que desde hace algún tiempo utilizo en mis talleres porque contiene unas prácticas indicaciones sobre cómo manejar algunas ecuaciones matemáticas para gestionar de manera creativa las emociones complejas.

La ansiedad, forma parte de las emociones complejas, que se materializan en una **mezcla de diversas emociones**, todas dirigidas hacia algo concreto, **pero despertadas por varios y a menudo contradictorios aspectos del objeto o la situación**.

Como emoción compleja y socialmente construida, en contextos de dificultad e incertidumbre, la ansiedad (que vuelve a visitar este blog) se contagia y se generaliza.

La ecuación de la ansiedad tiene dos variables; lo que no sabemos (**incertidumbre**), y lo que no podemos controlar (**impotencia**), que paraliza y genera malestar, lleva a la tristeza, a la desilusión, baja las expectativas personales y abre la puerta a la depresión.

Aparece cuando **nos anticipamos a los acontecimientos**, no importa cuál sea la causa, bien por una experiencia que aún no se ha vivido, algo que no ha ocurrido y que posiblemente no llegue a ocurrir, o bien por sobreestimar la percepción de peligro, de una amenaza. Por ejemplo, perder el trabajo, o la casa, que un familiar tenga un accidente, que nuestros hijos tengan un difícil futuro, o que no seremos capaces de realizar un trabajo, una tarea.

Lo cierto, es que ante esta percepción de peligro, **menospreciamos nuestra capacidad** para enfrentarnos a él, dando paso a la ansiedad. Como emoción que se anticipa al hecho, su dimensión temporal es el futuro, pero vivida en el presente. Por tanto, podemos ver que la ansiedad está alimentada por el miedo a lo desconocido y a la creencia de que no tenemos ningún control, pero también se alimenta de la vergüenza (que es una emoción social paralizante).

En una sociedad y cultura como la nuestra, en la que no se tolera la angustia de la espera, estamos acostumbrados a disponer de todo ¡para ya!, vivimos en una cultura de la prisa, de la inmediatez, de las respuestas para todo en un **exceso de racionalidad**. Todo tiene que ser perfecto, sin errores,

promoviendo una alta autoexigencia por contentar e impresionar a los demás.

Nuestra cultura penaliza, al igual que el error, el mostrar las carencias, las limitaciones personales. Cuestión que genera sufrimiento, y miedo al dolor del mismo. Así mismo, puede promover conductas prepotentes como medida de autodefensa, para ocultar las limitaciones propias. Pero eso, también produce mucha ansiedad y alto estrés, como consecuencia de la resistencia psicológica a lo que sucede, o a lo que aún no ha ocurrido.

Al fin y al cabo, la ansiedad es una señal, una alarma de que algo marcha mal en nuestra vida. De hecho, he de confesaros, que este post está escrito en un momento y contexto de ansiedad. Por tanto, también me ha servido como estrategia de conciencia y regulación emocional.

Pero ¿cómo podemos (re)conducir la ansiedad?

Echando mano de la ecuación emocional de la ansiedad. Podemos empezar por vivir con humildad, mostrando nuestra vulnerabilidad – al fin y al cabo es una condición humana – porque cuando los demás nos ven vulnerables, siempre hay alguien dispuesto ayudarnos. Siempre hay alguien que nos ofrece su generosidad.

En esta ecuación también entran en juego las expectativas, las cuales debemos ajustar a la realidad en la que nos vemos inmersos, como **estrategia “antídoto”**, aceptando las limitaciones propias con serenidad, y autovalorando las fortalezas propias.

A lo largo de la vida es imposible controlar absolutamente todo, cuyo intento es comprensible porque **las personas necesitamos seguridad**, sin embargo, existen variables externas

que no podemos controlar, por eso puede ser bueno, a veces al menos, dejar que fluya el caos, que ya lo ordenaremos.

Para combatir la ansiedad también contamos con la relajación, mediante la respiración, muscular y mental. Así como con la visualización positiva y creativa, que ayuda a hacer crecer la autoconfianza y la autoestima. Como parte de esta estrategia contra la ansiedad, una buena medida está en reducir la velocidad de la propia vida, practicar la lentitud.

Y por supuesto, será bueno también darse un tiempo para (pre)ocuparse, eso permite buscar, visualizar alternativas, soluciones, ideas y salidas a las dificultades de la vida.

Y siempre podemos **buscar respuestas a grandes preguntas:**

¿No estaré sobreestimando el peligro que percibo?

¿De qué recursos personales dispongo para enfrentarme a esa experiencia?

¿Dónde, o en qué puedo, o no puedo influir?, ¿puedo, o no puedo controlar?



Quiero sentir dolor

Ígor Fernández

Entrada publicada el 24 de abril de 2015

Evidentemente nadie quiere sufrir. Es una experiencia en general desgradable y desafiante, que nos confronta con nuestra naturaleza vulnerable ante los avatares que tintan nuestra vida. Y hay tantas posibilidades de sufrir como de encontrarnos con otra persona. Incluso hay oportunidades de sufrir en el encuentro con nosotros mismos, con nuestros recuerdos, nuestro lado oscuro, nuestras necesidades no cubiertas o expectativas truncadas. Cuando lo hacemos honestamente no sólo tenemos que afrontar el dolor de lo que sea que nos ha impactado, sino también manejar la emergente sensación de descontrol, de impredecibilidad, de desestabilización y de profunda fragilidad que asoma la cabeza por detrás de ese hombre o mujer preocupados por contener la situación.

Sin duda, no queremos sentir el dolor, y hemos trabajado duro para construir los medios necesarios para evitarlo. Es más, nos hemos encargado de ponerlos al alcance de nuestra mano, de rodearnos de ellos. El más accesible es la distracción. La distracción a un solo clic nos zambulle en la espiral de la multitarea, la actividad sin fin y la búsqueda de estímulos que consumir como si de una bengala de cumpleaños se tratase. La hiperactividad física o mental nos despista de la quietud del dolor, y de la necesidad de hacer el duelo de lo que nos falta, que se hace presente. Quizá, si no lo vemos, si no lo sentimos, no haya que despedirse y admitir que hay algo que no vamos a recuperar. Y esta conclusión, en el fondo, da fe de nuestra esencia vulnerable. Buscamos la sedación de esa llaga eterna que nos acompaña por el hecho de ser humanos, y al mismo

tiempo, anhelamos profundamente ser invulnerables. ¿No sería fantástico que el sufrimiento desapareciera? Si lo pienso y es posible pasar de largo, ***¿por qué sufrir si puedo estar ocupado, ocupada?*** ***Si me paro a pensarlo o a sentirlo voy a experimentar mayor dolor, y no voy a encontrar soluciones, sólo me sentiré mal, pequeño, así que para qué.*** Prefiero trabajar más, drogarme más, sumergirme más en internet o en la lectura, hacer más ejercicio, follar más... **Cualquier cosa antes que sentir el dolor.**

El siguiente paso es el disfraz. Colocarle una máscara a esta flacidez emocional, y para ello también la hiperactividad sirve. Nada mejor que sustituir las flaquezas por fortalezas aparentes, tanto para los demás como para uno mismo. Aparentar una vitalidad fulgurante, una ocupación incesante, una responsabilidad impostergable, aparentarnos incandescentes ante la oscuridad de la vida en esos momentos. Entonces, no sólo nos distraemos del dolor sino que también colmamos la barriga existencial con una estimulación ficticia, llenándonos, saciándonos, hinchándonos. Cuando el banquete termina, eso sí, al final del día, viene de nuevo el vacío que llenar, el dolor de irse a dormir sin un sustento emocional que llevarse al corazón. En el fondo, todo este montaje para no sentir se nos vuelve solitario e insatisfactorio pero ¿cuál es la alternativa?

Bueno, quizá una pregunta: ***¿qué pasaría si nos dejáramos sentir por un tiempo el dolor de las expectativas que poco a poco se nos arrebatan en la relación con nuestro entorno?*** Probablemente, que el dolor cumpliría su cometido, señalaría lo que falta, y nos empujaría a movernos en una nueva dirección. Del mismo modo que la muerte acompaña a la vida, probablemente la chispa de sentirse genuinamente vivos, vivas, prende gracias a la verdad de lo que nos hace vulnerables, sensibles, frágiles.

Mi pequeño homenaje

Iñaki Pérez

Entrada publicada el 26 de noviembre de 2014

Casualidades de la vida, me encontraba yo en Madrid, a punto de iniciar una sesión de trabajo, cuando me llega un mensaje al móvil: “**Mi Aita ha muerto**”.

Sentimientos difíciles de explicar, **entre pena y sorpresa**, perplejidad e incredulidad, como en muchas ocasiones ocurre cuando te comunican una noticia de este calibre, esa que no esperas, que tal vez por lejana, ni siquiera te planteas.

Casualidad también, que me encuentro **en plena inmersión del libro “Ingeniería Humanística”**, que junto a su hijo, mi querido amigo Tomas, escribió hace muchos años ya pero que curiosamente, aún me sigue pareciendo de total actualidad en muchas de las cosas que dice y muy acertado en algunos de sus vaticinios.

No lo conocí personalmente, sólo a través de su obra humana y profesional y la verdad es que siempre me ha parecido que tenía que ser una persona muy interesante, muy humana, con carácter, pero muy cercana y con **ideas próximas** a muchos de los postulados que llevo media vida intentando comunicar en mi trabajo. Solamente el título de su libro ya os puede dar una idea de por dónde iba su manera de ver las empresas.

Me caía bien, **tal vez porque quiero mucho a su hijo, mi amigo** o tal vez porque en la distancia empezaba a constatar que también con él tenía **muchas cosas en común**. Una pena no haberlas podido compartir; siempre me he imaginado una

sobremesa entre Javier, Tomas y yo, como algo muy enriquecedor, lleno de anécdotas didácticas y con mucha “miga”. Lo habría disfrutado.

Todo esto para **expresar mi respeto y mi homenaje a Javier Elorriaga**, una persona que quiso transformar el mundo, que siempre quería aprender más y que era el padre de un gran amigo, que se merece todo mi cariño y apoyo.

Agur Jauna



Adimen Emozionalaren Oximoroia: Emozioen Negatibotasuna

Itziar Urquijo Cela

Entrada publicada el 27 de febrero de 2015

Hitz potoloa izaten jarraitzen du, mundua begiratzeko modu bat bezala aurkezten dute askok eta sarri, gaizki ulertutakoa, adimen emozionala. Kontrajarri askotan murgilduta ibili den kontzeptua izan da, batez ere, **terminologikoki antagonikoak** suposatzen ziren hitzen loturagatik. Tradizioak, arrazoi eta emozioen arteko banaketa bat ezartzen zuen bitartean, **David Carusso** ikertzaileak, hurrengo baieztapena ezarri zuen esparru honen lema lez:

“Adimen emozionala ez da adimenaren kontrako, ez da bihotzaren garaipena **bihotz-buru borroka** sendoan. Adimen emozionala, bion arteko lotura bakarra da”.

Adimen emozionala landu daitekela aldarrakatzen dugu zeharo eta horretan aritzen gara pausoka egunerokotasunean. Garatu daitekeela sinisten dugunok, hobekuntzarako bidean kokatzen gara ondorioz. Hala ere, bi korronte aurkitzen ditugu termino honen inguruan; batetik, nortasunaren parte dela defendatzen duena eta bestetik, **gaitasun** batetaz ari garela aldarrakatzen duena. Gaitasunaren baitan dago geroa, gaitasunaren abileziaz eraikitzen da biharamuna eta ez hermetiko mantentzen denaren baitan.

Hainbestetan entzuten den termino hau **oximoroiz** beteta dago, hau da, kontrajarriak diren terminoz osatua. Emozioen antzemate zuhurra goraipatzen da, hauen ulermen sakona bultzatu eta kudeaketa egokia burutzearen pautak jarraitu. Zera irakurrita eta sinistuta ere, emozioekiko elkarbizitza batetaz ari garela pentsa zezakeen batek. Hala bada, zergatik agertzen da **emozio**

negatiboen terminoa sarri? Norbaiten falta somatzean tristezia agertzen denean, emozio negatiboa al da? Hutsuneaz jabetzen laguntzen gaituen emozio horrek, herrimina sentiarazteria eramaten gaituen horrek, negatiboaren etiketa merezi al du? Benetan negatibotzat har dezakegu sentitutako edozein sentimendu?

Aski ezaguna den **Aristotelesen** esaldiaren berreskurapenean ikus dezakegu koska, “edozeinen esku dago haserretzea, hori erraza da nolabait. Baino pertsona egokiarekin, neurri aproposean, mementu eta helburu onarekin egitea berriz ez”. Berez haserrea ez da negatibotasun kutsua ematen dion elementua **kudeaketa desegokia** baizik.

Ez nator emozio negatiboen esamoldearekin bat. **Emozio eta negatibo** hitzen loturan pentsatzean oximoroia datorkit burura. Egoera negatiboen korronteak eramaten gaitu sentitzen ditugunen emozioen etiketatze horretara edota sentimenduen ulermen ezak?

Milaka **sentipen gozo** sentiarazi ahalko genituzke aipatutako “emozio negatibo” horiei so eginez gero, gure buruari aukera ematea besterik ez da falta, aurreko egunean Javier Riañok esan bezala **“Mundua aldatzearen prozesua, gure buruaren eraldaketarekin hasten da”**



La gestión de las emociones negativas

Roberto López Canas

Entrada publicada el 31 de octubre de 2014

No es algo nuevo decir que el **estrés** y la **ansiedad**, las llamadas **enfermedades del s.XXI**, afectan a cada vez más personas y van a seguir afectando, desgraciadamente en los próximos años. No es difícil conocer a alguien en nuestro entorno cercano que ha sufrido alguna de ellas. Las causas de este incremento son múltiples y no me voy a detener en ellas, sino en los mecanismos que nos pueden ayudar a hacer frente a dichas patologías.

El estudio de las emociones y la inteligencia emocional han demostrado científicamente que son herramientas muy válidas para la mejora de los diferentes dominios del funcionamiento personal, social y laboral de las personas. Más concretamente la **regulación emocional** es una habilidad que correlaciona muy positivamente con la **mejor calidad en las relaciones sociales** y el **bienestar subjetivo** (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Gross, Richards y John, 2006; John y Gross, 2004; Lieble y Snell, 2004; Salovey, 2001).

Pero la regulación emocional, no tiene que ver única o exclusivamente con la regulación de la impulsividad (ira, violencia...), sino que también incluye la **capacidad de expresar emociones**, y hacerlo adecuadamente. Y es aquí donde encuentro cada vez más personas a mi alrededor con problemas para poder expresar sus emociones, para poder sacar eso que llevan dentro, para poder **comunicar de forma adecuada como se están sintiendo** o como les gustaría que las cosas sucedieran para poder sentirse mejor.

Este proceso, en ocasiones implica **reflexionar sobre lo que se está sintiendo** y mirar esta emoción “sin juicio”, como un observador. Analizar cómo es esa emoción, como se manifiesta en mí, cómo reacciono ante ella....vivir el aquí y ahora desde un punto reflexivo. En ocasiones deseamos huir de esa emoción (sobre todo si es negativa), la negamos (“¡¡No, no,...no estoy enfadado!!”), y la evitamos, pero frecuentemente aquello que negamos vuelve. Es como el dicho aquel que dice: “**Aquello a lo que te resistes persiste**”. Si es un sentimiento negativo del que quieras liberarte, el hecho de pelearte con él, de no aceptarlo, de no aceptarte a ti mismo con aquel sentimiento que no te gusta, hace que el mismo crezca y subsista.

Vivir la emoción además, también implica **hacerla presente**, a través de la **reflexión**, a través de la **palabra** o a través de la **escritura**. Y es aquí donde nos empezamos a mover en el terreno de la expresión emocional. Desde la **reflexión** somos más capaces de conocer cómo nos sentimos y por lo tanto tenemos más información que poder expresar. Por otro lado, el terreno de la **palabra** es el utilizamos cuando contamos a un familiar o amigo como nos sentimos, a modo de desahogo. Más allá del hecho de contarla, si queremos entender mejor y trabajar de un modo más profundo sobre el tema, podemos tratarlo en el ámbito de un proceso de **terapia** o un proceso de **coaching**. Y por último, el terreno de la **escritura**, también nos proporciona un medio a través del cual expresar como nos sentimos de una manera más íntima y sin restricciones.

En todos los casos tratamos de “sacar” esos sentimientos y emociones para poder gestionarlos de un modo más inteligente.

¿Y a ti cual es el que mejor te funciona?

El juego interior y la gestión de emociones negativas

Roberto López Canas

Entrada publicada el 6 de mayo de 2015

Esta semana he tenido la ocasión de escuchar a Tim Gallwey, autor del famoso libro “El juego Interior del tenis”, y precursor de lo que hoy en día se viene a llamar coaching. Su principal aportación se basa en la explicación de que **en cada actividad humana hay dos ámbitos de actuación: el externo y el interno.**

El juego exterior se juega en un escenario externo para superar los obstáculos externos para alcanzar un objetivo externo: Ganar una carrera, conseguir un nuevo puesto de trabajo, lograr una alta calificación en un examen....etc.

El juego interior se lleva a cabo dentro de la mente de las personas y se juega contra uno mismo. Se trata de los diálogos internos que tenemos con nosotros mismos y que nos inducen unos estados de ánimo determinados que nos facilitan o dificultan la consecución de esas metas externas.

¿Cuál de los dos juegos es más difícil de ganar? Sin lugar a dudas, el juego interior.

En este juego interior en muchas ocasiones luchamos contra emociones como el miedo, la duda, la ansiedad. Son elementos que nos generar presión y nos dificultan el desempeño. Es lo que en el ámbito del coaching se denominan **“saboteadores internos”**. Todos tenemos saboteadores, que nos

influyen de una manera u otra y que son obstáculos autoimpuestos que impiden a la persona o equipo acceder a todo su potencial.

Ahora bien, ¿Qué hacemos con estos saboteadores? Lo más importante es ser conscientes de los mismos. Darles la bienvenida y asumir que están ahí. No debemos luchar contra ellos, ya que de ese modo, estaremos prestándoles atención y por lo tanto, restando atención a otros elementos que nos pueden hacer avanzar más. Una vez asumida esta realidad, hay algunos elementos que puede ser importante tener en cuenta:

- **Abandona los juicios:** no se puede estar cuestionando constantemente si lo estamos haciendo bien o mal, simplemente deja que las cosas pasen.
- **Confiar en uno mismo y sus capacidades:** una parte de nosotros no confía en nosotros mismos y por eso emite estos comentarios negativos. Debemos de confiar en nuestras posibilidades y acabar con este dialogo interior negativo.
- **Concentración relajada:** para poder dominar el juego interior es importante quitar el foco de atención del resultado, y ponerlo en elementos indirectos. Se trata de concentrarnos en disfrutar, en fluir, en elementos que nos alejen de la presión.
- **Imagen del resultado deseado.** Otro elemento importante para dominar este juego interior, tiene que ver con la generación de visualizaciones positivas de resultados. Elementos que invoquen emociones positivas que nos ayuden a lograr los resultados deseados.

Hacer frente a este juego interior, requiere pasión, valentía y confianza. Os dejo un vídeo de uno de mis grupos favoritos que recoge ese espíritu que debemos tener presente para hacer frente a nuestros miedos y lograr lo que cada uno se merece.



Ayúdenme a poner nombre a esta emoción...

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 22 de septiembre de 2014

Ayúdenme a poner nombre a esta emoción, a este sentimiento... yo no puedo ya **que me han quitado el futuro**. Se trata de un estado emocional de **alta intensidad** y de una apreciación del mismo muy desagradable, **muy doloroso**. Solo puedo describirlo como una gran desolación interior, como una mezcla de indefensión, de vergüenza, de miedo... de mucho miedo.

Desolación ya que en estos momentos parece como si me hubiesen arrancado de la mente todos los proyectos de futuro que tenía, quedando el horizonte vital arrasado como si de la estepa se tratase, sin ilusión, sin esperanza sin futuro. Desolación que proviene de tener la sensación de que me hubiesen arrancado mis planes de futuro de cuajo, destrozando la mente no dejando nada de lo que yo había soñado hasta entonces para mi futuro, para mi vida. Desolación **por no poder soñar** y desolación **por no poder olvidar**.

También **vergüenza** ya que parece que todo el mundo se ha dado cuenta de mi tristeza, de mis fallos, de mi abandono, de mi desolación, y como de un páramo arrasado por el viento en el que no hay cada, las personas, mis amigos, mi familia huyen como si de un apestado se tratase, ya que como un apestado me siento y provoco el rechazo propio del no saber qué hacer, qué decir, cómo consolar y en cansancio propio de la atención no atendida.

Y miedo, un miedo atroz, irracional que me hace sentir que cualquier cosa me puede ocurrir. Un miedo que surge del absoluto desamparo e indefensión y de la certeza que nadie puede

evitar que te dañen, ya que el daño causado es de los que te marcan la vida, más aún cuando tiene la sanción social que dice “...pobrecito... le han dejado...”

Sí, me han dejado porque “**se acabó el amor de tanto usarlo**” como decía la canción, o eso es lo que me han dicho recitando esos versos. Han dejado de quererme y con esa simple resolución me han dejado sin futuro, han arrancado de mi cerebro todas mis expectativas, todos mis sueños, todos mis proyectos ya que todos tenían un acompañante, un fundamento que ahora no existe... **y lo peor es que** no consigo identificar, **no consigo poner un nombre a esta desazón que me consume**... ¿me pueden ayudar a ponerle un nombre por lo menos? Porque también he identificado con otros sentimientos como la rabia, la envidia, los celos, la sumisión, la angustia... pero tampoco es ninguno de estos.

Ismael Serrano parece que tiene algunas instrucciones para estos casos, para gestionarlos, y se trata de odiar con intensidad; de no escuchar a la persona que abandona ya que no es la persona que se queda sola pues seguro que tiene ya otra compañía; de no intentar entender, ni perdonar sino de odiar... **odiar el tiempo necesario**, corto pero con mucha fuerza: lo suficientemente breve y lo suficientemente intenso. Sin embargo, el cantautor me da una forma de gestión para este estado emocional... pero a mí no me sirve porque necesito poner nombre a este estado, con precisión, identificarlo para comprenderlo y después gestionarlo... y yo solo no puedo...

*¿Me pueden ayudar?
Ayúdenme a poner nombre a esta emoción*

Los fantasmas se retiran...

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 12 de enero de 2015

Parece que **ya han vuelto los fantasmas a sus armarios.**

Las fiestas pasadas suelen ser principalmente momentos en los que la emotividad es alta y es cuando los fantasmas, nuestros fantasmas del pasado y del futuro suelen aprovechar para salir de sus rincones, de sus espacios mentales. Además, y a pesar de las buenas intenciones culturales, institucionales y personales, suelen tomar presencia en mil formas, desde la **melancolía y tristeza** por hechos pasados, por personas que ya no están, por alguien que no quiere estar con nosotros o que no queremos estar con ellas o simplemente por hechos que todavía no han sucedido pero que barruntamos pasarán.

Asimismo, **provechan a salir en cualquier sitio y a cualquier hora**. Las primeras horas de la mañana de cualquier día de los festivos, con los cánticos navideños, con las despedidas de fin de año, con los buenos deseos y con los no tan buenos y muchos de ellos en las cenas y comidas que bien regadas como suelen estar provocan un **incremento de la intensidad emocional** y etílica que en muchos casos acaban con todos nuestros fantasmas danzando a nuestro alrededor como si de una fiesta suya se tratara. Ni que decir tiene que también aprovechan el momento de fin de año, con sus planteamientos para al año nuevo, para recordarnos que están ahí y que en muchas ocasiones no se van a ir...

Sin embargo se van, después de las últimas celebraciones se van, se retiran a sus cuarteles de invierno casi al mismo tiempo

que la rutina de la vida, del trabajo ya tomado de nuevo su posición y quedan relegados, en el mejor de los casos eso sí que hay que recalcarlo, a las navidades del año venidero, a otras navidades en las que, seguramente, nos volverán a visitar.

En mi caso tengo que confesarles que **todavía estoy peleando con alguno de ellos** que parece no haber notado que las vacaciones han terminado, que los momentos “obligados” de amor y felicidad institución han remitido, pero estoy convencido que irán aplacando sus fiestas y bacanales y que comprenderán que ya no son bien recibidos y que deben dejar paso al día a día, al momento presente, al ahora en el que poco tienen que hacer ya que su territorio suele ser el pasado y el futuro.

En este estado, y en este contexto de un año nuevo, **permítanme desearles** en mi nombre y en el de todos los que participamos en este blog que es el suyo, nuestros **mejores deseos para el año** que ya ha comenzado y que podamos compartir espacio, ilusiones y esperanzas juntos en este espacio que nos brinda eitb.com. El entorno de la Inteligencia Emocional será nuestro marco, el aprendizaje y las colaboraciones nuestros referentes, y el conocimiento compartido en áreas como la educación, la familia, la sociedad y las organizaciones será nuestro guía para difundir el valor del componente emocional en todos estos ámbitos.

Ojalá que en este tiempo, con nuestros fantasmas a buen recaudo, estemos juntos, estemos sanos, estemos seguros y nos vaya a todos y todas bien en la vida.

¿Cómo se han portado sus fantasmas?

Tristeza por los besos que no he dado

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 3 de agosto de 2015

Hace unos días una amiga mía me dijo que **cuando llega la muerte te enfrentas a tu vida**, a lo que has vivido, y que debes estar congraciado con ello, con ella, con la vida, con tu vida, con lo que has hecho y con lo que no y que ahí estaba el éxito del buen vivir, hacer un buen balance de tu vida. Pues bien, yo me he dado cuenta en estos días que no lo estoy, **que me pesan demasiado los besos que no he dado**, el amor que no he buscado, el amor que no he compartido...

Tristeza sería el nombre de la emoción que me embarga por la pérdida de un tiempo que ya no volverá y que no recuperaré. **Tristeza** es el sentimiento que marca físicamente la despedida, el darte cuenta del quebranto que suponen años de ausencia de esa química que hace que el presente cobre relevancia, que el ahora sea un momento infinito, la renuncia que suponen **los besos que no he dado**. **Tristeza** sería el estado emocional que me permite saborear los besos que di, la intensidad de su deleite, la entrega que supusieron, las sensaciones que provocaron, el amor entregado, la esperanza que generaron, la comunión que supusieron con el otro, con el mundo, con la vida. **Tristeza** es la emoción que me empuja a volverme hacia adentro, hacia mis recuerdos, hacia el sufrimiento que supone la pérdida, la ausencia de esos besos que no he dado y que ahora me hubiese gustado dar. **Tristeza** espero que sea también la turbación que me permita tener el coraje suficiente para salir a buscarlos, que genere el cambio suficiente para darlos, que me permita darme cuenta de que me falta algo **y que no quiero renunciar a ello**.

Sabina decía que solo calan **los besos que no has dado**, pero yo quiero, antes de que tenga que enfrentarme a ese balance final, haber besado, haber buscado el amor, haber compartido ese momento único que significa la entrega mediante el contacto, el mimo, la caricia... ese **momento eterno y jugoso que hace que la vida cobre sentido**, sabiendo que no es el sentido propio de la misma pero sí uno de sus mayores placeres, su parte más carnal, más sublime, más emocional, más visceral. Quiero que me calen tanto **los besos que no he dado** como todos lo que he dado, los recibidos, los compartidos y los que quedan por disfrutar. En ese momento, y por el momento, estaré congradiado con la vida sin sentir la **tristeza por la pérdida que suponen los besos que no has dado... y has querido dar.**





APRENDIZAJE/EDUCACION EMOCIONAL

APRENDIZAJE/EDUCACIÓN EMOCIONAL

Cabeza de ratón, cola de león... ¿Soy o estoy?	212
El ahora y la eternidad	214
Sobre la vida, la muerte y el duelo ¡Carpe Diem!	217
Suerte, fragilidad y agradecimiento	221
Sobrevivir al Amor Zero	225
Prospectiva de las emociones	231
Estabilidad y cambio por Richard Erskine PhD	236
Por el momento, véndame humo	239
Historias de fantasmas	242
Desarrollismo Personal	244
Días de nieve y otras miradas	247
El colibrí frente a la noria	249
¡Hazlo simple!	251
B.J. Fogg y el asistente para el cambio de comportamiento	254
Mateo y el aprendizaje permanente	258
Aprender y valorar lo aprendido a lo ancho de la vida	261
La emoción de emprender viaje	264
El viaje es aprendizaje	267
¿De verdad necesitamos un mapa?	270
La búsqueda, el mapa como paradigma	273
¿Por qué nos cuesta cambiar? Mentes flexibles	276
Cruzar fronteras	280
Tener suerte o crear tu suerte, he ahí la cuestión...	283
Pensamientos irrationales, actuaciones no deseables	287
La inteligencia emocional: en busca del sentido	291
Disney y la educación emocional	294
¿No es tiempo de trascender la Inteligencia Emocional?	297
Atención y mindfulness	299

Cabeza de ratón, cola de león... ¿Soy o estoy?

Adriana Gabriela Racca

Entrada publicada el 11 de mayo de 2015

Hace unas semanas, en una charla de amigos, uno de ellos me hizo una pregunta:

-¿Y tú qué eres, “cabeza de ratón o cola de león”?...

El planteamiento que hacía era un poco pesimista, él veía que las circunstancias de la vida lo estaban obligando a ser cola de león... y la verdad, no parecía agradarle mucho.

En ese momento, mi respuesta fue:

-Puedes ser una u otra cosa, dependiendo del momento y de las circunstancias. De todos modos, en cualquiera de los dos casos siempre hay posibilidades de aprender.

No seguimos hablando sobre el tema, pero la idea ha continuado dando vueltas en mi cabeza desde entonces...

“Más vale ser cabeza de ratón que cola de león”, siempre me ha parecido un refrán interesante que presta a la reflexión. Sin embargo, creo que es un poco limitante pensar que puedes ser líder o seguidor, que no existen matices o cambios...

Entonces surge una nueva inquietud, **¿y si cambiáramos el ser por el estar?** Si la pregunta inicial fuera, ¿y tú donde estás, en la cabeza del ratón o la cola del león?

Estar en la cabeza del ratón me da la posibilidad de **decidir a dónde voy**, con todo lo que ello implica (...y de repente me

viene a la mente una escena de la película Ratatouille, donde Rémy dirige al cocinero como si fuera una marioneta).

Por otra parte, estar en la cola del león me da la posibilidad de **observar y descubrir desde otra perspectiva**. Dejarme llevar por otros y estar abierto a lo que pueda aprender me permite crecer y poder sacar el mejor provecho a la situación, aunque quizás no me guste mucho la idea.

También es posible encontrar **más opciones...**

¿Y si pudiéramos cambiar de un sitio a otro?

¿Y si estar en la cola del león me permitiera dar el salto hacia la cabeza del ratón?

¿Y si en vez de saltar, camino hacia adelante, me adentro entre su lomo y llego hasta la frondosa cabellera del león?

¿Y si finalmente, ese ratón termina transformándose en un león?

La vida es una y hay que aprovechar cada momento y circunstancia que se presenta... para crecer, aprender, ser feliz. Siendo conscientes del lugar en el que estamos, pero siendo capaces de **detectar las oportunidades** que se nos plantean a nuestro paso.

En definitiva, nuestro **saber estar**, nuestra actitud ante las situaciones que la vida nos plantea será aquello que marque lo mucho que valemos y que podemos valer, así lo cuenta Viktor Küppers en este video.

¿Y tú, dónde estás hoy? ¿Cómo estás? ¿Cuál es tu actitud?

El ahora y la eternidad...

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 5 de agosto de 2014

Rogelio Fernández comenzaba el ‘reencuentro’, en la entrada anterior, hablando de las emociones que guían este nuevo camino emprendido por el CIE (Consorcio de Inteligencia Emocional): **ilusión y esperanza**. Ambas son emociones de futuro, pero en mi opinión, iluminan el único tiempo que existe, el **presente**, que es sobre lo que voy a hablar en esta entrada. La necesidad de vivir aquí... ahora... es algo que me ronda desde hace un tiempo.

No sé si por efecto de la edad, la madurez, la experiencia, el paso del tiempo o qué sé yo... llega un momento en el que, consciente de que es mayor el tiempo que tienes por detrás que el que te queda por delante, caes en la cuenta de lo importante que es aprovechar el momento, ***carpe diem*** – que decían los latinos- y que muchas veces se ha malinterpretado como ‘hacer lo que uno quiera’. Vivir aquí... ahora... no nos desresponsabiliza de las consecuencias de nuestros actos. Todo lo contrario, nos vincula profundamente con nuestra realidad y lo que la afecta y a quienes afecta.

Siempre es momento para conectar con el presente; da igual si hemos vivido un tiempo en el pasado (suele ser habitual en las personas de edad avanzada) o en el futuro (muchas veces cuando eres joven vives pensando en lo que pasará cuando...). A veces la vida te recuerda, bajo la forma de una enfermedad o una pérdida, que **no se puede malgastar ni el tiempo ni la vida porque son finitos**. Y eso que, a priori, se podría ver como una desgracia

se convierte en una oportunidad de Vivir (con mayúsculas) en el aquí... ahora....

Los 5 ideales del Reiki, encarnan a la perfección la actitud de Vivir aquí... ahora...

- Sólo por hoy, me libero de toda preocupación.
- Sólo por hoy, me libero de todo enfado.
- Sólo por hoy doy, las gracias por mis muchas bendiciones; honro a mis padres, profesores y ancianos.
- Sólo por hoy, vivo mi vida honestamente.
- Sólo por hoy respeto la Vida a mi alrededor bajo cualquier forma.

Cada día, cada momento, tengo que **renovar mi compromiso con la Vida y las personas**. No se pueden hacer promesas “para toda la vida”, igual que no podemos castigar a un hijo “de por vida”. Hay un dicho en euskera que dice “gero gerokoak” (Y luego... luego se verá). Hay que ocuparse de los temas y los problemas, pero **pre-ocuparse de poco ayuda**; lo único que hace es desconectarnos del presente y generarnos ansiedad y tristeza. Un proverbio árabe nos lo recuerda claramente: “Si tiene solución, ¿por qué te preocupas? Y si no la tiene, ¿por qué te preocupas?”.

Si conseguimos Vivir aquí... ahora... seguramente seremos mucho más felices porque sabremos aprovechar cada momento; porque no quedará un abrazo o un beso sin dar; un “te quiero”, un “gracias”, un “lo siento” sin decir; una llamada o una visita sin hacer; un correo sin enviar; una charla sin mantener...

Alguien con mucha sabiduría vital me decía hace poco: “la eternidad es un eterno presente”.

¿Dónde vives tú? ¿Estás conectado con el presente?



Sobre la vida, la muerte y el duelo

¡Carpe Diem!

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 4 de mayo de 2015

“Man is literally split in two: he has an awareness of his own splendid uniqueness in that he sticks out of nature with a towering majesty, and yet he goes back into the ground a few feet in order to blindly and dumbly rot and disappear forever”. Ernest Becker, *The Denial of Death*

“El hombre está literalmente dividido en dos. Tiene conciencia de su espléndida identidad única en cuanto a sobresalir de la naturaleza con una imponente majestuosidad y aun así vuelve al suelo ciego y tontamente para pudrirse y desaparecer para siempre” Ernest Becker, *La negación de la muerte*

Hoy hace una semana, media hora antes de entrar en clase, leí un correo en el que informaban sobre el fallecimiento de una de las alumnas de dicha clase. Por primera vez imparto una asignatura, junto con Rogelio Fernández, en el Titulado Universitario en Cultura y Solidaridad del Instituto de Ocio de la Universidad de Deusto. El alumnado es algo diferente al que suelo estar acostumbrada. Son personas de más edad (la mayoría jubiladas o prejubiladas) y tienen una dilatada experiencia personal y profesional. **Nunca me había sucedido que se me muriera una alumna.** Lo más parecido que había vivido es cuando murió

repentinamente un compañero y amigo del campus de San Sebastián, Iñaki Beti, y tuve que asumir sus clases de Comunicación en las Organizaciones. Recuerdo lo dura que fue la primera clase... Ellos habían perdido a un profesor... Yo había perdido a un amigo...

Sabía por experiencia que en el aula iba a haber una emocionalidad muy intensa. En cuanto leí el correo le llamé a Rogelio, que ese día no iba a venir a clase conmigo. **Acordamos que empezaríamos con un minuto de silencio y que luego actuaría según el estado de la clase.** Al llegar al aula le hice salir un momento a una alumna, muy amiga de la fallecida. Esta alumna un par de semanas antes nos había comentado a ver si podían hacer juntas el trabajo de la asignatura porque la otra no iba a poder hacerlo y no quería perder el curso. Es más, para cuando se enteró de la noticia ya tenía impreso y encuadrado el trabajo con el nombre de ambas. Estaba muy afectada... Y yo, que también estaba impactada, **me contagié absolutamente.** Tenía un nudo en la garganta y unas ganas de llorar difícilmente controlables.

Al entrar en clase la escena era curiosa. Estaban comiendo un pastel casero, celebrando el cumpleaños de una de las compañeras... Hicimos silencio y después invité a la clase a expresar sus sentimientos. **La comunicación fue serena, profunda, el silencio hablaba en algunos momentos, la escucha muy activa...** Como les dije, estábamos haciendo una ‘clase’ muy práctica (nuestra asignatura es “La comunicación humana”). Decidimos seguir con lo que teníamos programado, una presentación de cinco minutos de tres de los alumnos. Después de eso les dije que me gustaría dar algunas breves notas sobre el duelo.

La vida y la muerte son las dos caras de la misma moneda, por mucho que en occidente nos empeñemos en ganarle terreno a la muerte y la enfermedad. Constantemente estamos viviendo duelos. Cada pérdida supone cambios, que normalmente están acompañados de dolor, y exige que elaboremos el duelo. Y

decimos elaborar porque **se trata de un proceso y no de un estado** en el que tenemos que reconstruir nuestro mundo sin aquello que hemos perdido (ya sea una persona, un objeto, un derecho, etc.). A lo largo del proceso hay toda una serie de **manifestaciones corrientes** (modificado de Worden, 1991, en Fernández Liria y Rodríguez Vega, 2002, p.103):

“Sentimientos: Tristeza, rabia (incluye rabia contra sí mismo e ideas de suicidio), irritabilidad, culpa y autorreproches, ansiedad, sentimientos de soledad, cansancio, indefensión, shock, anhelo, alivio, anestesia emocional...

Sensaciones Físicas: Molestias gástricas, dificultades para tragar o articular, opresión precordial, hipersensibilidad al ruido, despersonalización, sensación de falta de aire, debilidad muscular, pérdida de energía, sequedad de boca, trastornos del sueño...

Cogniciones: Incredulidad, confusión, dificultades de memoria, atención y concentración, preocupaciones, rumiaciones, pensamientos obsesivoideos, pensamientos intrusivos con imágenes del muerto...

Alteraciones Perceptivas: Ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales, generalmente transitorias y seguidas de crítica, fenómenos de presencia...

Conductas: Hiperfagia o anorexia, alteraciones del sueño, sueños con el fallecido o la situación, distracciones, abandono de las relaciones sociales, evitación de lugares y situaciones, conducta de búsqueda o llamada del fallecido, suspiros, inquietud, hiperalerta, llanto, visita de lugares significativos, atesoramiento de objetos relacionados con el desaparecido...”.

También se suele pasar por una serie de fases, en las que se puede ir tanto hacia adelante como hacia atrás, tal y como señalaba **Elisabeth Kübler-Ross**: negación; ira; enfado; pacto; depresión; y finalmente aceptación. Con la elaboración del duelo vamos desarrollando nuestra resiliencia, que es la “capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”.

Uno de los alumnos nos comentó que se había quedado viudo catorce meses atrás y que lo que él había aprendido al elaborar su duelo era que hay que centrarse en el presente, que el mañana no existe. La locución latina **Carpe Diem** (aprovecha el momento) nos recuerda eso, que no quiere decir que uno haga lo que se le ocurra o le apetezca sin mirar más allá ni pensar en las consecuencias. Se trata de vivir intensamente el momento presente, tomar lo que nos ofrece y disfrutarlo.

**Fue una clase dura pero muy intensa e interesante...
¡Carpe Diem!**

Bibliografía:

- Fernández Liria, Alberto y Rodríguez Vega, Beatriz (2003): “Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo en situaciones de catástrofe, guerra o violencia política”, *Revista de psicoterapia*, Vol. XII, N.48, pp-95-122.

Suerte, fragilidad y agradecimiento

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 17 de julio de 2015

Miedo y Coraje (Mario Benedetti)

El miedo y el coraje
son gajes del oficio
pero si se descuidan
los derrota el olvido
el miedo se detiene
a un palmo del abismo
y el coraje no sabe
qué hacer con el peligro
el miedo no se atreve
a atravesar el río
y el coraje rechaza
el mar del infinito
no obstante hay ocasiones
que se abren de improviso
y allí miedo y coraje
son franjas de lo mismo.

El poema de Benedetti representa muy bien las **emociones encontradas** a las que me enfrenté el pasado 25 de junio antes de que me realizaran una histerectomía total (con extirpación de trompas, pero no de ovarios).

Hacía años que sabía que llegaría el momento en que me tendrían que operar... pero una operación es algo para lo que nunca es un buen momento... Te sabes fuerte, energética, con capacidad para recuperarte... pero también eres consciente del

riesgo que toda operación con anestesia total conlleva; y sabes que durante un tiempo vas a necesitar de otros y vas a tener que aflojar las riendas, dejar que otros sean los que cuiden y se encarguen...

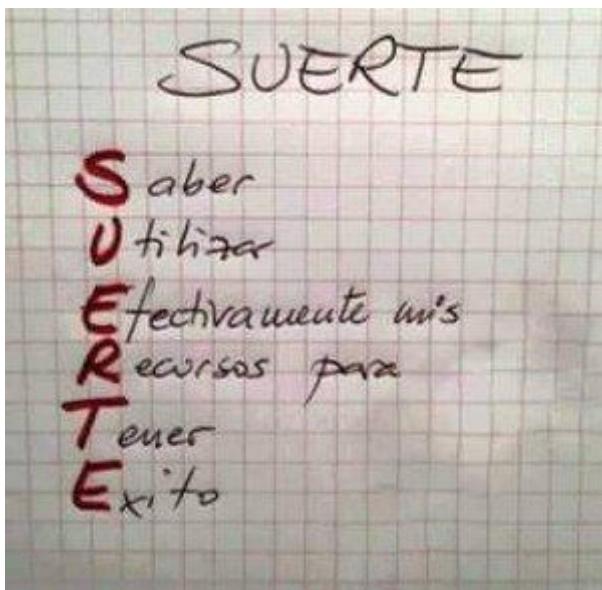
Además, se suma la naturaleza de la operación... La gente te dice: “¿te van a vaciar?”, “bueno... tú ya has tenido hijos”... Es cierto que mi útero ha cumplido su función y que hace tiempo que había decidido no tener más hijos... Pero ¿voy a dejar de estar llena de vida, sueños e ilusiones? ¿Acaso voy a ser menos mujer? **Una mujer es mucho más que su útero, que los hijos que engendra o decide no engendrar...** Una vez más he recordado la cita con la que abría mi tesis doctoral:



“**Una mujer es la historia de sus actos y pensamientos, de sus células y neuronas, de sus heridas y entusiasmos, de sus amores y desamores. Una mujer es inevitablemente la historia de su vientre, de las semillas que en él fecundaron, o no lo hicieron, o dejaron de hacerlo, y del momento aquél, el único en que se es diosa. Una mujer es la historia de lo pequeño, lo trivial, lo cotidiano, la suma de lo callado. Una mujer es siempre la historia de muchos hombres. Una mujer es la historia de su pueblo y de su raza. Y es la historia de sus raíces y de su origen, de cada mujer que fue alimentada por la anterior, para que ella naciera: una mujer es la historia de su sangre.**

Pero también es la historia de una conciencia y de sus luchas interiores. También una mujer es la historia de su utopía.” Serrano, Marcela (1995): *Antigua vida mia*. Santiago de Chile: Alfaguara, p. 21

Hace poco leí qué era la suerte...



Aun estando de acuerdo, después de esta experiencia de fragilidad y vulnerabilidad creo que **la suerte es mucho más...**

Suerte es...

... que te hagan reír hasta que te duele antes de entrar en un quirófano.

... estar acompañada en los momentos difíciles.

... abrir los ojos y ver los rostros de las personas que quieras.

... tener una mano que apretar en los momentos de fragilidad.

... tener más visitas y llamadas que las que tus fuerzas te permiten atender.

... contar con un batallón de personas dispuestas a echarte una mano.

... tener una familia que aun estando lejos está cerca.

... tener un hogar confortable, una cueva, en la que reponerte de tus cicatrices.

... tener la posibilidad de aprender a “dejarte querer”.

... amar y sentirte amada.

Suerte es saber, sentir muy dentro, todo lo anterior y sentir un profundo agradecimiento.

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS...



Sobrevivir al Amor Zero

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 15 de septiembre de 2015

Una de las grandes lecciones que he aprendido en la vida, no sin dolor y sufrimiento, es que **no se debe mendigar amor**, no se puede hacer que otro te ame. “Solía pensar que la peor cosa en la vida era terminar solo. No lo es. Lo peor de la vida es terminar con alguien que te hace sentir solo” (Robin Williams en *Sra. Doubtfire*). El amor verdadero no puede ser una fuente de desazón; no te vacía sino que te plenifica; no te destruye sino que te ayuda a ser tú mismo.

Recientemente he topado con unos vídeos del **Dr Iñaki Piñuel y Zabala**, experto en evaluación y prevención del *mobbing* (acoso en el trabajo) y del *bullying* (acoso en el entorno escolar), que me han dado luz y me han ayudado a poner nombre a algo que conozco en primera persona. El título de esta entrada hace referencia al título de su libro **Amor Zero**. En esta entrada voy a recoger las principales ideas que he extraído de los vídeos.

Cuando nos hablan de un psicópata, a nuestra mente vienen imágenes como Hannibal Lecter o los personajes de la serie Mentes Criminales. Sin embargo, **en nuestra vida nos encontramos con muchos psicópatas (pueden serlo en distinto grado) y es bueno identificarlos y saber cómo funcionan**. Son psicópatas que no han delinquido, son personas integradas, pero que pueden afectar de forma muy negativa a nuestra vida. Según el Dr. Piñuel podemos llegar a toparnos con 60 psicópatas a lo largo de nuestra vida. Son muy negativos en el ámbito laboral o escolar y **pueden ser muy destructivos cuando son nuestra pareja**.

Los psicópatas pueden ser tanto hombres como mujeres; y pueden pasar días, meses o años antes de damos cuenta de que hemos compartido nuestra vida con un o una psicópata. Y lo más terrible de todo... descubrimos que no ha habido amor; que hemos puesto mucho en la relación y no hemos recibido nada; que hemos amado mucho pero no nos han correspondido. Hemos sido víctimas de un depredador humano, de un **depredador intraespecie** que utiliza a los demás de forma parasitaria para sus propios fines (ya sean económicos, financieros, sociales, etc.). Los efectos de la relación con una persona psicópata se pueden asemejar al paso de un huracán de categoría cinco. La casa ha quedado derruida, hay que apuntalarla, hay que hacer un registro de daños... Las víctimas tienen completamente minada la autoestima e internalizan la culpabilidad. Es necesario pasar por un duro duelo para recuperarse, hace falta tiempo e incluso puede ser necesario recurrir a ayuda; se ha pasado por un trauma continuado. En el proceso de recuperación será fundamental la fe de la víctima en que va a salir ¿Cuál es la mayor habilidad de las personas psicópatas? Una gran capacidad de manipular emocionalmente al otro. Todas las personas psicópatas tienen una **personalidad narcisista**, aunque no todos las personas narcisistas son psicópatas. Éstas personas obtienen su energía y poder de la dominación de su víctima. La adoración de la víctima es lo que les da sensación de poder y les alimenta.

La víctima de un psicópata se convierte, casi sin darse cuenta en un ser sumiso, dependiente, que ha perdido toda su luz, “**ya no es lo que era**”. Se ha vaciado. Uno de los grandes riesgos de la relación de pareja con una persona psicópata es que la víctima puede acariciar la idea del **suicidio** porque su vida ha pedido el sentido.

¿Qué he hecho yo para caer en una relación así?, se suele preguntar quien ha sido víctima. Normalmente las **víctimas propiciatorias** son personas con mucha luz, bondadosas, ingenuas, confiadas... que atraen a las personas psicópatas. La relación con

una persona psicópata pasa por **dos fases**: 1) **idealización** – fase de seducción, en la que la víctima se ve sometida a un bombardeo de amor, con una intensidad como no ha vivido jamás, que produce una sensación de euforia que hace creer a la víctima que ha encontrado su alma gemela; todo ello es una estrategia ideada para generar la relación de dependencia, esconde una agenda oculta, genera una adicción que hace a la víctima cada vez más vulnerable; y 2) **desprecio, denostación** – las personas psicópatas ya no mantienen la máscara (son personas que se aburren pronto); ahí la víctima tiene disonancia cognitiva (apariencia de relación buena vs. hechos, comportamientos que llevan a pensar que no me quiere, me manipula, me traiciona...); esto lleva a la víctima a una duda permanente y a una paralización. Esta disonancia durará hasta una vez acabada la relación, cuando se dará un cóctel de emociones (alegría, tristeza, desesperanza, rabia, impotencia, vacío...).

Una maquinaria perversa que utilizan las personas psicópatas es la **triangulación**. Generada la adicción en la víctima utilizan un tercero, real o supuesto, con el que van a generar celos en la víctima, celos que son inducidos. Se van a utilizar por la psicópata para propiciar mayor dependencia y culpabilizar a la víctima de ser celosa, desconfiada. Así las víctimas acaban atribuyéndose lo que pertenece a la estrategia de la manipulación. Las víctimas hacen esfuerzos desesperados por contentar al otro, que son totalmente infructuosos. De esta forma una persona normal se convierte en una persona que tiene constantemente el radar de la desconfianza encendido.

La gran pregunta es ¿qué hago si me encuentro con una persona psicópata? “**Si tienes un psicópata en tu vida... ¡Corre!**” es la recomendación de Robert Hare, mayor experto mundial en psicópatas, quien advierte a los terapeutas de que no se debe tratar a estas personas porque lejos de curarse, aprenden de la psicoterapia; repiten una y otra vez su patrón de actuación.

¿Cómo podemos saber ante una nueva relación si nos encontramos ante una persona psicópata? El Dr. Piñuel presenta **diez criterios para no volver a caer** en una relación con un psicópata (una característica es que se puede volver a recaer hasta siete veces con una persona psicópata), ya que eso sería un ‘suicidio emocional’:

1. **Actitud de benevolencia.** La persona tiene la intención de hacerte un bien. Recordemos que las personas psicópatas tienen una agenda oculta. Honradez de intención, el otro realmente se preocupa por ti.
2. **Honradez de pensamiento.** El otro dice lo que piensa, no lo que tú esperas oír. Las personas psicópatas son hábiles en devolverte lo que hay en ti, en proyectar lo que tú quieras ver. Transparencia.
3. **Generosidad.** Las personas psicópatas son egocéntricas, se aprovechan de la relación.
4. **Reciprocidad positiva.** El amor y la donación son correspondidos. En la relación con una persona psicópata se da a fondo perdido, no hay respuesta.
5. **Capacidad de perdón.** No sólo que la persona no sea rencorosa sino que sea capaz de hacer “borrón y cuenta nueva”.
6. **Volver a empezar sin resentimiento.** No debe haber cuentas pendientes, ni cosas que se guarden para aprovecharlos en contra del otro.
7. **Capacidad de mostrar cariño, amor, ternura, intimidad.** Cuando la búsqueda es unilateral la relación no funciona.

8. Capacidad de sentirse responsable por el otro, sentirse responsable de sus sentimientos, capacidad de empatía. Esto claramente es excluyente de las personas psicópatas. Hay que detectar lo que puede estar dañando o molestando al otro y rectificar.

9. Lealtad, fidelidad, amistad. La relación profunda, la intimidad, parte de la amistad. Los vínculos verdaderos necesitan tiempo, construcción.

10. Respeto de los límites. Una relación invasiva es una señal de alerta.

Doy fe de que se puede sobrevivir a la relación con un psicópata. Cuando la relación se acaba el desconcierto es grande y más cuando por mucho que piensas no ves dónde estaba el problema; cuando sientes que por más que has hecho no ha sido posible solucionar la situación. Cuesta salir de la culpabilización pero con el tiempo y mucho trabajo personal se consigue. Es cierto que lo mejor ante alguien así es salir corriendo, evitar todo contacto; pero no siempre es posible, más si hay hijos. Acabada la relación en muchos momentos piensas: “¿ha podido cambiar tanto?”. La realidad es que probablemente siempre ha sido así pero solo ahora te das cuenta. La mejor señal de curación es cuando quien te conoce bien te dice: “estás fenomenal, vuelves a ser la de antes”... Y tú misma lo sientes.

Doy fe también de que se puede encontrar a alguien con quien tener una relación de amistad, reciprocidad, cariño e intimidad; un auténtico compañero de camino; un compañero de alma. Aunque antes de llegar a esto, es fácil caer de nuevo en las artimañas de un psicópata pero, afortunadamente, se tarda mucho menos en reconocerlo.

Algunos vídeos breves muy interesantes del Dr. Piñuel:

Para no recaer en relación con un psicópata Indica los criterios para detectar si la pareja es una persona psicópata.

El paso del huracán psicopático Muestra los efectos de una relación con una persona psicópata

La disonancia cognitiva ¿Mi pareja es ángel o demonio?

El “Tío vivo” emocional Tsunami emocional posterior a la relación con una persona psicópata



Prospectiva de las emociones

Francisco Javier Bárez Cambronero

Entrada publicada el 3 de noviembre de 2014

En este post quiero compartir y soltar una idea que me da vueltas en la cabeza desde algún tiempo, es un pensar en alto, un borrador inicial que someto a vuestro juicio y opinión para ver si tiene sentido y si lo tiene, cómo puede tomar forma, por eso tal vez éste no sea un post muy estructurado.

Tal como indica el título se trata de la **posibilidad de hacer prospectiva de las emociones**.

Si la prospectiva consiste en una investigación sobre el futuro, estudiar y predecir futuros posibles, probables y preferidos, ¿cómo podemos usar el pensamiento sobre el futuro para predecir qué tipo de emociones se experimentarán y regirán la vida de nuestra sociedad futura?

Pero quizás antes haya que responder a la pregunta ¿en qué tipo de sociedad queremos vivir el futuro? **Cada sociedad tiene, establece sus propios tipos y marcos emocionales**; ya hablábamos de ello en “¿Sienten las sociedades?”:

A través de nuestro sistema cultural mediterráneo consideramos el porvenir como algo predeterminado y ajeno a nuestra voluntad, una visión del futuro castrada de inicio desde un punto de vista creativo.

Vivimos años convulsos y de gran incertidumbre, una **época que ha generado su propio marco de estados emocionales**.

El aumento sin freno de la **pobreza, la vulnerabilidad, la desigualdad y la exclusión social** (ver el Informe de la Fundación FOESSA y Cáritas) está generando un enorme sufrimiento y un déficit ético y democrático que está secuestrando emocionalmente el futuro de varias generaciones.

Lo que parece confirmar la reflexión de Michel Godet: “*El mundo cambia y los problemas permanecen, la historia no se repite pero los comportamientos se reproducen*”.

Por una parte, la riqueza de unos pocos aumenta exponencialmente, pero lo más grave es el continuo discurso desde todos los estamentos de poder que está inoculando el virus del miedo, frustración, decepción y culpabilidad, emociones sociales que desmotivan y paralizan.

Los últimos acontecimientos sobre corrupción son expresión de una época que ha generado un sistema sin vergüenza, **de avaricia y codicia**.

Desde este contexto existen previsiones de futuro muy diferentes y por tanto, asociadas a emociones muy diferentes.

Por una parte, están las teorías y tendencias que nos alumbran un futuro incierto, muy negro, desde todos los estamentos, sean sociales, políticos, económicos, empresariales o académicos, las previsiones de futuro se presentan con múltiples amenazas y peligros. No dejan de ser mensajes de miedo.

Es una época en la que todo está en cambio, pero a diferentes ritmos, acelerado en lo económico, en lo tecnológico, pero menos en el ámbito social y menos en lo cultural y psicológico y emocional.

Sin embargo, afortunadamente, existen las previsiones que nos muestran otra cara bien diferente, la indignación, la ilusión, la esperanza, la solidaridad, la compasión como emociones colectivas, que **indican un profundo cambio cultural y de valores**.

Es importante analizar esta diferencia porque **la actitud hacia el futuro es determinante para el éxito de la toma de decisiones**.

El futuro está abierto a nuestra capacidad de imaginación creativa, a nuestra capacidad de innovar y generar cosas nuevas, generar emociones nuevas, nuevo carácter humano, nuevas formas de vida y nuevos valores. Que ayuden a diseñar y darle forma al futuro.

Según nos exponen Enric Bas y Mario Guilló: “debe imperar el ideal de trabajar por un futuro mejor para la comunidad, incluir la prospectiva en el análisis como herramienta de transformación, conexión multidisciplinar e intergeneracional”.

La prospectiva aumenta el grado de conocimiento del presente, aporta referencias válidas sobre cómo puede ser el futuro, permite identificar oportunidades y peligros potenciales, provee probabilidades de que ocurra cada uno de los escenarios, ayuda al análisis de políticas y acciones alternativas, mejora la gestión de las decisiones.

Pero, ¿cómo podemos construir un mundo en el que todos salgamos ganando? La respuesta es el fruto de una mayor visión de futuro acerca de las verdaderas consecuencias de nuestras acciones.

En los últimos y más recientes movimientos sociales y mareas cívicas y de solidaridad ciudadana podemos apreciar una esperanzadora expresión de emociones colectivas que representan

“semillas del cambio”. Trabajar por un futuro en el que se haya configurado una sociedad de la conciencia, donde las personas vivirán en pos de la satisfacción y bienestar de los demás.

En este sentido la Prospectiva participativa, comprende procesos de **reflexión colectiva y comprometida** para lograr un fin. Un cambio que quizás, las personas de mi generación no veremos, pero como dice la canción de Labordeta, “Canto a la libertad”:

*ni tú, ni yo, ni el otro
la lleguemos a ver;
pero habrá que forzarla
para que pueda ser.*

La visión del futuro es el **estímulo para cambiar el presente**. Un presente en el que vivimos una excitante combinación de fenómenos y acontecimientos sociales que no dejan de transformarse, pero también emociones y reacciones humanas.

Las imágenes mentales del futuro ayudan a las personas a escoger entre distintas opciones, con una mezcla de creencias, deseos, emociones que afectan a las decisiones. Las imágenes del futuro son flexibles, se pueden cambiar. A través de los sentidos percibimos estímulos emocionales, se busca la satisfacción emocional...

Por muy mal que vayan las cosas, siempre habrá personas de bien que seguirán trabajando por el bien y la paz, siempre habrá esperanza, alegría y amor.

Si observar el futuro, lo transforma, imaginarlo conjuntamente significa vivir el presente de otro modo y darle más sentido a la acción (Gaston Berger).

¿Cuáles serán las emociones del futuro?, ¿Cómo podemos desarrollar una prospectiva de las emociones?

Este post está inspirado en:

Prospectiva. Cómo usar el pensamiento sobre el futuro. Enric Bas.

Prospectiva e Innovación, Enric Bas y Mario Guilló.

Prospectiva estratégica: problemas y métodos. Michel Godet.



Estabilidad y cambio por Richard Erskine PhD

Ígor Fernández

Entrada publicada el 21 de noviembre de 2014

Hace ya tres años, en 2011, tuve el placer de traducir el discurso de apertura del psicólogo Richard Erskine en el 36º Congreso Internacional de Análisis Transaccional. El título del congreso era El Desafío de Crecer. En esta escuela se trabaja tanto en psicoterapia como en contextos como el empresarial o el educativo, y en todos ellos, crecer es un desafío. Hoy me gustaría compartir con ustedes las reflexiones del Dr. Erskine sobre esta paradoja, sobre el deseo de crecer y la necesidad de continuidad.

Sabemos que las personas necesitamos estructuras, no podemos vivir sin ellas, principalmente porque nos ofrecen seguridad, nos ofrecen la capacidad de predecir el mundo. Nuestras relaciones, nuestros hábitos, nuestros viejos modos nos ofrecen esa estructura y crecer se convierte en algo desagradable porque casi se convierten en una segunda naturaleza para nosotros. Los seres humanos nos esforzamos en mantener un sentido de estructura psicológica y anhelamos la sensación de consistencia que provoca en nosotros, hasta el punto de ser una de las motivaciones principales que determinan nuestras respuestas a cualquier situación vital. Crecer es desafiante porque se resume en el incómodo proceso de desafiar el equilibrio, y de dejar de confiar en que los comportamientos, actitudes, y emociones a las que estamos acostumbrados nos sirvan para seguir prediciendo el mundo.

A un nivel biológico hablaríamos de la homeostasis como esa tendencia de un organismo vivo a mantener su estabilidad. Cuando las fuerzas externas estimulan un cambio demasiado rápido,

hay una reacción innata que contrarresta las presiones para cambiar. Crecer se convierte en un desafío porque de nosotros tiran dos fuerzas opuestas en todo momento, la tendencia a la homeostasis y la physis. El cambio siempre sucede, estamos constantemente cambiando, incluso aunque no queramos, no podemos evitarlo.

Aunque nos resistamos o aunque suframos con el cambio, al mismo tiempo tenemos un impulso innato para hacerlo, como cualquier organismo vivo. Physis es una palabra griega que describe la fuente de nuestro empuje innato, se refiere a la vitalidad y a la energía física que invertimos en la salud, la creatividad y la expansión de nuestros horizontes personales. Es un impulso hacia lo nuevo, lo diferente, lo que alberga el potencial de ayudarnos a ser nosotros mismos de forma plena. Debido a la physis, la educación y los procesos de cambios personales y empresariales son posibles, y gracias a la homeostasis la educación y los procesos de cambios personales y empresariales son necesarios. Sin homeostasis, creceríamos sin control más allá de nuestra capacidad para mantener el equilibrio, y sin la physis nos quedaríamos con lo familiar, con los viejos patrones y nos estancaríamos.

La capacidad de los profesionales para asistir en el cambio personal y grupal reside en el balance interno de dos posturas o actitudes principales: por un lado la capacidad de respetar la manera en la que esas personas, bien sea en psicoterapia, en educación o en las organizaciones, dan sentido a su mundo, como organizan su experiencia, cómo hacen para estabilizarse y cómo sus elecciones parecen ser las mejores posibles en una situación dada; al mismo tiempo, también reside en la capacidad para espolear su vitalidad, su espontaneidad, su creatividad y aspiraciones.

Sé que éste es un tema manido en este espacio, pero ya que nosotros cambiamos, quizá es interesante evaluar de vez en cuando las actitudes importantes. El último párrafo es el que habla del arte de aunar dos capacidades que los profesionales a veces olvidamos en pos de una técnica, una fórmula o una estrategia concreta.

¿Cómo elegir hasta dónde es suficiente estabilidad y llega la hora de cambiar? ¿Cuándo decidir que ha habido suficientes cambios y llega el momento de la estabilidad?



Por el momento, véndame humo

Ígor Fernández

Entrada publicada el 19 de diciembre de 2014

... Que yo se *lo compro*. No sé si en otros países de habla hispana se utiliza esta expresión, pero creo que habla por sí misma. Venderle humo a alguien viene a ser algo así como convencerle de que compre algo que se esconde entre los dedos, que es intangible, y que en definitiva no sirve para lo que supuestamente sirve. Y dentro de un par de párrafos entenderá el lector por qué empiezo con esta expresión.

Muchos de nosotros estamos involucrados en promover y acompañar en procesos de cambio personal, grupal y/o profesional y no son pocas las veces que nos encontramos con la ya manida declaración de intenciones que después encuentra en la práctica dificultades importantes en su ejecución. Cambiar es algo complicado de hacer porque, como también sabemos, implica implantar una conducta diferente, pero también un sentir diferente, una actitud diferente, unos valores distintos, y a menudo decisiones difíciles de afrontar. En la teoría parece buena idea, pero el abismo parece insalvable para algunas personas y grupos, y nuestra tarea pasa por ayudar a acortar ese salto.

Una de mis preocupaciones como psicoterapeuta y también como conductor de grupos, es mantener el equilibrio entre respetar y validar la natural **resistencia al cambio** que tiene la persona que viene a terapia o inicia un proceso de desarrollo grupal, e ir empujándole respetuosa y suavemente en el momento oportuno. Sin embargo, ya hace tiempo que no pienso en esa resistencia como tal, sino más bien en un intento de mantener la continuidad y la consiguiente seguridad que ésta acarrea. Los cimientos empiezan a

moverse, se notan las vibraciones que genera pensar en el cambio y se ponen en marcha todas las estrategias para limitar su impacto, algunas de ellas inconscientes y no necesariamente con el objetivo de boicotearse.

En mi experiencia, validar la resistencia y el porqué de su existencia, indagar sobre ella, y ponerle un nombre que no culpabilice o avergüenze, sino que defina algo tan natural como no querer ir a un sitio que no se ha visitado antes y que es en cierto modo amenazante, **termina liberando el deseo intrínseco de la persona a llevar adelante el cambio.** Al fin y al cabo, no olvidemos que la demanda de nuestros servicios parte de una motivación genuina a pesar de todo para cambiar y ese deseo ha de ser sagrado para nosotros.

En el otro extremo está el cambio motivado por otros, sin un sentido interno para los individuos aunque de nuevo, teóricamente deseable y también con grandes dificultades en la práctica. El equilibrio en este caso pasa por no aliarse con quien pide el cambio para otros sin querer que éste le afecte. No vender humo al conjunto del grupo que necesita un cambio, haciendo como si, pero sin realmente atajar las dificultades que se interponen en el cambio real. Desde lo que yo sé tanto de los grupos en la clínica, las familias y los entornos empresariales, hablamos del caso del terapeuta, el formador o el facilitador que se conforma con hacer una sesión de fortalezas y debilidades pero no puede mirar a los ojos y plantear lo que realmente cree que está frenando un proceso de cambio, incluyendo, por supuesto, lo anterior en relación a la resistencia. **Si lo vemos pero no lo señalamos, es importante saber que estamos colaborando con lo que frenará el cambio,** y esta colaboración será entendida por todo el sistema como estar haciendo “como si” pero sin realmente ayudar a sortear ese abismo, y en ese caso, el abismo se ensancha, con un poco más de desconfianza.

La solución pasa por la implicación del o la profesional, su confianza en su propio criterio y su honestidad a la hora de poner su potencia y su delicadeza al servicio de su cometido.

**¿Qué supone para mí, como formador o formadora,
implicarme emocionalmente?**



Historias de fantasmas

Ígor Fernández

Entrada publicada el 20 de febrero de 2015

La mente es como una gran pantalla de cine en la que proyectamos nuestras propias películas, bien películas del pasado, bien películas del futuro. Vemos secuencias de aquello que tenemos pendiente y las prospecciones de lo que está por venir teniendo en cuenta ése pasado. Cuando estas fantasías se repiten en la mente, **vivimos inmersos en lo que imaginamos**, ya que se desencadenan sensaciones y **emociones asociadas** a estos recuerdos y fantasías que son reales en el momento. Sirva de ilustración lo que sucede después de un sueño vívido en el que nos hemos sentido asustados, tristes o excitados y alegres; al despertarnos, la sensación continúa un tiempo, a veces el resto del día, tiñendo de esa emoción la vigilia. De forma similar, las fantasías que repetimos en nuestra cabeza, tiñen de emoción el aquí y ahora.

Cuando hemos vivido situaciones **emocionalmente intensas** que han marcado un momento de nuestra vida de algún modo o cuando tenemos asuntos pendientes, se nos repiten escenas que además se desarrollan a menudo de una manera similar. Suelen tener un final común en el que confirmamos una creencia o una conclusión sobre la vida. Por ejemplo, cuando ha acabado inesperadamente una **relación de pareja** significativa, podemos recordar una y otra vez escenas de la vida en común, que a menudo culminan en la ruptura y las sensaciones que la acompañaron. No es extraño que entonces nos demos mensajes sobre nosotros mismos, la otra persona o la vida en general, que vamos confirmando, no sólo a través de las experiencias, sino a medida que vemos, pensamos y sentimos estas fantasías. Nos damos cuerda a nosotros mismos hasta el punto de convertir ese mundo interno de imágenes

y recuerdos o hacia el futuro, de prospecciones, en un **sistema cerrado de autorreferencia y confirmación de creencias**.

Entonces, vivimos auténticamente una **historia de fantasmas** que a menudo, como en el cine, tratan de enviarnos algún mensaje, o de concluir una tarea pendiente antes de desaparecer. En las películas suele ser algo que los difuntos no pudieron hacer en vida, pero en nuestro caso se suele tratar de una necesidad no cubierta en aquella situación o algo que no pudimos hacer para cubrirla, y con necesidad me refiero a algo **irrenunciable** y al mismo tiempo **irreconciliable** con dicha situación. Quizá, siguiendo con el ejemplo anterior, en aquella relación de pareja no hubo la iniciativa que yo necesitaba, o las muestras de afecto no recibían respuesta, lo cual dejó una sensación de ruptura del contacto mucho antes de la ruptura oficial. Recordando estas sensaciones, pensando en ellas, por un lado **vamos cerrando las heridas**, pero cuando se convierte en una revisión reiterada y parcial, lejos de cumplir esta función los relatos para uno mismo o para una misma infectan dichas heridas.

La otra cara de la moneda es que cuando **las historias de fantasmas se van acabando**, cuando cubrimos nuestras necesidades en relaciones nuevas, la proyección puede cambiar, y la luz dramática del cine interno puede mostrar películas con nuevos finales, nuevas conclusiones y, sobre todo, películas más realistas.

¿Qué hay en cartelera ahora en el cine de tu mente?

Desarrollismo Personal

Iñaki Pérez

Entrada publicada el 29 de octubre de 2014

En los últimos tiempos y en diversos ambientes e incluso en diversos lugares geográficos, asisto con cierta preocupación a una **moda** que se está instalando en nuestra manera de pensar y en nuestra cultura, sobre todo en ambientes de personas entre los 30 y los 50 años de edad (Esto es más una apreciación que un estudio riguroso) y que yo llamo "**desarrollismo personal**".

No sé si se trata de instaurar un nuevo negocio, de "**desarrollo rápido**" estilo a las multinacionales de comida que todos conocemos o responde más a un problema de "foco" de nuestra existencia,... o tal vez las dos cosas.

Parece que no eres una persona "normal" si no pasas por un curso de Coaching, Mindfulness para gestionar tu estrés, inteligencia emocional en un finde, experiencias cercanas a la muerte, biodanza para equilibrar energéticamente tu cuerpo o no prácticas yoga o meditación o aprendes a hipnotizar en seis sencillos pasos un fin de semana. No digamos nada de las constelaciones familiares, nadie que se precie debería dejar de pasar por una constelación, a poder ser facilitada por alguien a **quien nadie supervisa** y que se supone que lo hace muy bien después de un par de fines de semana de formación a cambio de una "**aportación**" (Palabra muy en boga hoy en día en este ámbito y que merecería la pena estudiar detenidamente)

No se trata en este artículo de echar por tierra a nadie ni a nada, evidentemente todo tiene su valor en su justa medida y **todo sirve cuando sirve**. Estoy ironizando y no seré yo quien juzgue a

nadie por practicar lo que sea, por mucho que a mí me pueda parecer lejano o extraño o antinatural.

Lo que me preocupa es que gracias a personas con pocos escrúpulos y **usando la necesidad de la gente de buena voluntad**, que tal vez están buscando un Norte al que dirigirse, estas personas que de un modo u otro son vulnerables, acaben siendo "carne de cañón" de pseudo profesionales en mi opinión, poco fiables.

Independientemente de que cualquiera de las técnicas o metodologías que he nombrado antes pueda ser más o menos útiles, juicio en el que no entraré en este post, creo humildemente que en general estamos **equivocando el camino**. Si pensamos, todos conoceremos a personas que llevan en sus espaldas varios cursos, retiros, certificaciones, etc. de algunas de las cosas nombradas e incluso otras nuevas o diferentes y que en realidad, no hemos visto que el efecto producido sea manifiesto más allá de un par de semanas después de hacer el último curso, con suerte.

Esto puede crear una especie de **aprendizaje en bucle**, que hace que las personas sigan "necesitando" hacer esos cursos, ya como un fin más que como un medio. Se convierten en "yonquis" del desarrollo personal y en muchos casos y como ocurre con cualquier cosa que crea adicción, en realidad no suele servir a la larga para mejorar demasiado, puesto que si todas la técnicas, cursos, metodologías o filosofías sirvieran realmente para lo que dicen servir, **cada vez necesitaríamos menos y no más**, ¿no?

Para mí la clave está en donde ponemos el **protagonismo del cambio o de la mejora**, donde está la responsabilidad de conseguir lo que queremos y quién es el responsable de lo que me pasa y realmente creo que sin duda, si yo delego en otros soluciones mágicas para mi vida,....

¿No me estaré haciendo un yonqui del "Desarrollo Personal"?

Y por otro lado, **¿Por qué hay personas que piensan que el hecho de que a ellas/os les haya servido un curso, una técnica, etc., inmediatamente les capacita para impartirla ellas/os mismas/os?**

Creo que jugamos con lo más sagrado, que es la vida de la gente y esta se merece mucho respeto, **¿No creéis?**



Días de nieve y otras miradas

Iñaki Pérez

Entrada publicada el 9 de febrero de 2015

Año de nieves, año de bienes, dice el refrán. No es frecuente en nuestro amado país que caiga tanta nieve, al nivel del mar, durante tantos días seguidos,... es probablemente una excepción meteorológica que sin embargo, de vez en cuando “sufrimos” en esta agradecida tierra.

A pesar de las dificultades de movilidad que a todos nos hacen un poco de faena, es bien cierto que **lo vivimos como épocas emocionalmente diferentes**, épocas que recordamos, porque hacemos cosas diferentes, porque nos enfrentamos al día a día de modo diverso, nunca se nos olvida como cogimos a los críos y nos fuimos a la campa del barrio a tirarnos con los plásticos, o cómo veíamos a gente esquiando por las calles de nuestra ciudad,... y nos quedan grabadas muchas de esas imágenes,... curiosamente (o no) casi siempre **evocándonos emociones agradables**, a pesar de las dificultades que a veces nos produce el meteoro inesperado.

Porque tal vez, sólo tal vez, son días de dar un parón a la aceleración de nuestras ocupadas vidas, para mirar, para observar, tal vez son días en los que tenemos la suerte de ir **lo suficientemente despacio como para apreciar otras cosas**, que tal vez en los momentos corrientes, no somos capaces de ver. Tal vez la naturaleza nos da un toque de atención, sólo tal vez.

Me sorprende estos días **dándome cuenta del detalle** de ese precioso caserío, delante del que paso todos los días y ni siquiera sabía que tenía unos bonitos colores, que contrastan con el blanco, que hoy veo alrededor, o esa pequeña montaña que rodea

mi pueblo y que a fuerza de ver todos los días, **había dejado de percibir en mi camino.**

Durante estos días he tenido la sensación de percibir mil y una formas, texturas, colores, **que me estoy perdiendo durante todos los días** de mi vida, que son en muchas ocasiones de una belleza increíble y que en cualquier caso forman parte de mi ecología cada día y que gracias a este parón invernal, gracias a este temporal siberiano, frío, desagradable, difícil de llevar y que descoloca mi vida, que incluso en momentos puede irritarme porque no me deja hacer lo que tenía planificado,... me pone delante un mundo que aunque estaba ahí y siempre ha estado, hoy ha tenido matices diferentes. De algún modo hace que **redescubra lo que ya conozco**, lo que es una maravillosa sensación.

Y esto inevitablemente me lleva a pensar en cuantas cosas de las personas que me rodean me estoy perdiendo, cuantos matices, cuántos colores, cuantos cambios de luz y cuántos tonos, cuantas riquezas pasan todos los días por delante de mí, de mis ojos y me pierdo porque no me paro, porque no cae esa nevada que me hace quedarme y observar,... porque **no tengo tiempo de admirar, de percibir, de aprehender todo eso que cada día pasa delante de mi vida...**

¿Será necesaria una nevada interior de vez en cuando para pararnos y observar?



El colibrí frente a la noria

Javier Riaño

Entrada publicada el 11 de febrero de 2015

“Cambiar” es un verbo que soporta mal el imperativo. Aversión que comparte con otros verbos como “inventar” “amar”.

Degustando **“Acción y Meditación: cambiarse a sí mismo para cambiar el mundo” (Varios Autores. Ed. Kairós)** nuestra última elección en la tertulia emocional me encuentro con una investigación, un testimonio y una leyenda de las que extraigo varias lecciones respecto al verbo cambiar:

- que la primera etapa del cambio consiste en ocuparse de uno mismo. **Meditar.**
- que ocuparse de uno mismo es necesario pero insuficiente si no militamos en el cambio. **Militante.**
- que cambio personal y cambio social están íntima y recíprocamente vinculados. Se necesitan.
- que el tránsito no es sencillo, que hay muchas tentaciones en el camino, pero que merece la pena. El colibrí frente a la noria.

Empieza el libro con una leyenda amerindia sobre un inmenso fuego en el bosque ante el que la mayoría de los animales desde su sensatez quedaron impotentes. ¿Todos? No. El colibrí volaba y volaba hasta el río donde recogía con su pico gotas de agua y las lanzaba contra el fuego. Otro pájaro, convencido de la heroicidad inútil del colibrí le dijo: “¿Estás loco? No apagarás el fuego con unas gotitas”. El colibrí, seguro de sí mismo le respondió:

“Lo sé, pero hago mi parte”. Optimismo, resiliencia... ¿El origen de la militancia?

Otra lección aprendida en forma de testimonio la recojo de **Etty Hillesum**, joven holandesa deportada a Auschwitz: “No creo que podamos corregir nada en el mundo exterior que no hayamos corregido previamente en nosotros mismos”. Necesitamos comprendernos, profundamente. No una comprensión contemplativa, “parálisis por análisis”; una comprensión orientada a la acción. ¿Meditar para cambiar?

En el camino hacia el cambio hay muchas tentaciones. La noria hedónica es una de ellas. En cuanto conseguimos lo que deseamos, pierde interés y deja ser fuente de satisfacción. La habituación, ese proceso mediante el cual nos olvidamos de disfrutar de una fuente de felicidad si está presente todos los días, tampoco ayuda.

Una curiosa investigación aporta luz respecto a nuestra tendencia al exceso. En 2010 investigadores se pusieron a observar todos los cuadros de pintura occidental que representaban la Ultima Cena de Jesús con los Apóstoles y se dieron cuenta de que en un milenio el tamaño de los platos y la cantidad de alimentos representados había aumentado en un 70%. De los frugales platos iniciales se había dado paso a raciones pantagruélicas.

Y el colibrí se encuentra frente a la noria. Y le toca elegir.

Somos el mundo. Cambiarlo requiere cambiarnos. Y cambiarnos implica cambiar una parte del mundo. Pequeña, pero importante.

¡Hazlo simple!

Javier Riaño

Entrada publicada el 16 de mayo de 2015

Hannibal Lecter:

“He leído los expedientes, ¿y usted? Lo que necesitan para encontrarle está ahí, en esas páginas”

Clarice Starling:

“Dígame cómo”

Hannibal Lecter:

“Primeros principios, Clarice. Simplicidad. Lea a Marco Aurelio, de cada cosa pregúntese qué es en sí misma, cuál es su naturaleza”

(El Silencio de los Corderos)

Ahí está la clave de bóveda: **SIMPLICIDAD**

Salvando las distancias JUKKA me aconsejaba cumplir este axioma para conseguir resultados. “Hazlo simple, no lo compliques”, me decía desde su experiencia de años en el desarrollo de innovación abierta.

No he podido evitar la tentación de enlazar ambos consejos al leer a **B.J. Fogg** “**A Behavior Model for Persuasive Design**” (www.BehaviorModel.org)

B.J. FOGG es director del Persuasive Technology Lab de la Universidad de Stanford y se dedica a crear sistemas que permitan cambiar el comportamiento humano. Lo que él llama “**Diseño de comportamiento**”.

En su opinión, cuando hablamos de cambio de conducta es necesario ser concretos. Y para que esto suceda deben darse al mismo tiempo tres elementos esenciales: **un cierto nivel de motivación, habilidad para hacerlo y un desencadenante. Señal – Habilidad – Motivación.**

(1) Estar suficientemente motivado. Fogg describe tres motivadores básicos:

Motivador 1: Placer / Dolor. Lo que diferencia a este motivador de los que siguen es que su resultado es inmediato.

Motivador 2: Esperanza / Miedo. Prever un resultado, bueno (esperanza) o malo (miedo).

Motivador 3: Aceptación social / Rechazo.

(2) Tener la capacidad de realizar el comportamiento. Fogg sugiere que quienes diseñan las experiencias de cambio debieran hacer que el comportamiento sea más fácil. En otras palabras, se basa en gran medida en el poder de la simplicidad. Seis son los eslabones que componen la cadena de la simplicidad:

- Tiempo: si la conducta objetivo requiere tiempo y no lo tenemos, la simplicidad se ve mermada.
- Dinero. Si tus recursos están limitados, la conducta objetivo es menos probable.

- Esfuerzo físico: A mayor esfuerzo físico requerido, menor simplicidad.
- “Ciclos cerebrales”: si nos saca de nuestro espacio de confort, es más difícil.
- Desviación Social: Si me obliga a desviarme de la norma de mi grupo social, se complica.
- No rutinario Cuando nos enfrentamos a comportamientos no rutinarios, la simplicidad se menoscaba.

Obviamente, cada persona tiene un perfil diferente de simplicidad.

(3) Señales que activan la conducta: tres son los tipos de llamadas a la acción.

Una “chispa” desencadenante que motiva el comportamiento. Útil cuando se carece de motivación.

Un facilitador hace que el comportamiento sea más fácil. Apropiado para quienes tienen una alta motivación, pero carecen de habilidad.

Una señal indica o recuerda. Ni motiva ni facilita, sólo sirve como recordatorio. Apropiado cuando dispone de capacidad y motivación.

Me ha resultado original su interés por simplificar y hacer el comportamiento más fácil, complementando el tradicional foco en motivar a quienes carecen de motivación. Novedosa también su crítica a la clásica forma de crear hábitos basada en迫使自己 to seguir hasta alcanzar la cifra mágica de 21 días.

¿Qué te parece el modelo de FOGG?

B.J. Fogg y el asistente para el cambio de comportamiento

Javier Riaño

Entrada publicada el 15 de junio de 2015

Hace unas semanas traímos a este blog algunas ideas de **B.J. Fogg “A Behavior Model for Persuasive Design”**. Recordábamos con el director del Persuasive Technology Lab de la Universidad de Stanford algunos elementos centrales de la simplicidad aplicada al diseño de comportamiento.

Hoy me gustaría compartir contigo su “**asistente para el cambio de comportamiento**”, una herramienta práctica, sencilla y útil para facilitar el cambio conducta que puedes encontrar aquí.

A pesar de su nombre, no es una aplicación de software; es una forma sistemática de pensar sobre el cambio de comportamiento que nos ayuda a simplificar y a concretar. Primero clasifica los objetivos de cambio de comportamiento en diferentes tipos (aumentar, reducir, implementar...). Despues se centra en el tipo de señales a emplear así como en las técnicas pertinentes para alcanzar las conductas meta.

Vayamos por partes. **En primer lugar es preciso aclarar cuál es la conducta objetivo y distinguirla de las demás.** Se trata de aislar e identificar la conducta objetivo, lo que queremos cambiar. Siendo lo más concreto y preciso posible.

Una vez seleccionada la conducta el asistente te propone las siguientes preguntas:

a) **¿Qué Tipo de Cambio buscas?** ¿Una nueva conducta? ¿Restaurar una conducta que antes formaba parte de tu repertorio y ahora no? ¿Incrementar la frecuencia o intensidad de una conducta ya existente?

b) **¿Por cuánto tiempo quieres cambiarla?** ¿Por una sola vez? ¿Por un periodo de tiempo determinado? ¿De ahora en adelante?

De la respuesta a estas preguntas podemos clasificar la conducta. Fogg nos propone diferentes colores, que nos ayudarán a recordar nuestra clasificación:

	GREEN Do new behavior	BLUE Do familiar behavior	PURPLE Increase behavior intensity	GRAY Decrease behavior intensity	BLACK Stop existing behavior
 DOT One time	 GREEN DOT <i>Do a new behavior one time</i>	 BLUE DOT <i>Do familiar behavior one time</i>	 PURPLE DOT <i>Increase behavior one time</i>	 GRAY DOT <i>Decrease behavior one time</i>	 BLACK DOT <i>Stop behavior one time</i>
 SPAN Period of time	 GREEN SPAN <i>Do behavior for a period of time</i>	 BLUE SPAN <i>Maintain behavior for a period of time</i>	 PURPLE SPAN <i>Increase behavior for a period of time</i>	 GRAY SPAN <i>Decrease behavior for a period of time</i>	 BLACK SPAN <i>Stop behavior for a period of time</i>
 PATH From now on	 GREEN PATH <i>Do new behavior from now on</i>	 BLUE PATH <i>Maintain behavior from now on</i>	 PURPLE PATH <i>Increase behavior from now on</i>	 GRAY PATH <i>Decrease behavior from now on</i>	 BLACK PATH <i>Stop behavior from now on</i>

Un comportamiento verde es un comportamiento nuevo para esa persona. Diseñar para lograr comportamientos verdes requiere una consideración especial. Por ejemplo, hacer el comportamiento más simple (lo que reduce la ansiedad), proporcionando apoyo social, etc.

Un comportamiento azul es una conducta familiar para esa persona. Los diseños para lograr comportamientos azules pueden recurrir a la experiencia pasada ya que es algo que la persona hacía y ha dejado de hacer.

Un comportamiento púrpura pretende aumentar un comportamiento familiar. Algo que ya hace. Aumentar de alguna manera: más tiempo, mayor intensidad, más esfuerzo. Por ejemplo, caminar un km al ritmo normal sería un comportamiento azul. Pero caminar más rápido de lo habitual 1 km sería un comportamiento púrpura. También caminar más lejos de un km, más rápido o caminar cuesta arriba.

Un comportamiento gris pretende reducir un comportamiento habitual. Puede disminuir en intensidad, duración o frecuencia. A veces un cambio de comportamiento puede ser visto tanto como un comportamiento gris y púrpura, como las dos caras de una misma moneda.

Un comportamiento negro designa el cese de un comportamiento existente. Por ejemplo, dejar de fumar.

Una vez clasificado, debemos plantearnos por cuánto tiempo queremos ese cambio: ¿por una sola vez? (Dot) ¿por un periodo de tiempo determinado? (span) o ¿de ahora en adelante? (path)

Analizar cómo se desencadena una conducta es lo suficientemente importante que merece una fase separada en el Asistente de comportamiento.

Para que una conducta se produzca deben darse EN EL MISMO MOMENTO los tres factores clave: **SEÑAL – HABILIDAD – MOTIVADOR.**

Finalmente, FOGG nos aporta algunas técnicas y herramientas para producir el cambio.

Las puedes encontrar en su web

¿Qué te parece “behaviorwizard”?



Mateo y el aprendizaje permanente

Javier Riaño

Entrada publicada el 14 de agosto de 2015

Entre salitre y arena, recibo el último **informe del CEDEFOP (Centro Europeo para el Desarrollo de la Formación Profesional)** sobre la situación del aprendizaje de adultos en la UE (“**Encouraging adult learning” -Agosto 2015-**) y me viene a la cabeza el Efecto Mateo.

Se trata de la denominación sociológica de un fenómeno de acumulación de bienes, riqueza o fama cuyo origen está en una cita en la parábola de los talentos de este evangelista: “al que más tiene más se le dará, y al que menos tiene, se le quitará para dárselo al que más tiene”

Este recuerdo se ha activado al ver algunos de los datos expuestos en el informe, y de su principal conclusión: el aprendizaje de adultos aún no es una opción atractiva, integradora, accesible ni flexible. Vayamos con las evidencias que sostienen esta conclusión.

¿ATRACTIVA?

La referencia para la UE establece que el 15% de los adultos entre 25 y 64 años “debieran” participar en actividades de aprendizaje permanente en 2020. Sin embargo, los datos ponen de relieve que la participación cayó del 9,3% en 2007, al 9% en 2012.

¿INTEGRADORA?

En general, las empresas imparten hoy más formación que ayer. Sin embargo, la incidencia de la formación varía sobremanera en función del tamaño: en 2010, la participación en formación continua era del 25% en el caso de pequeñas empresas, y del 46% en el de las grandes compañías.

Respecto al nivel de estudios, las personas con enseñanza terciaria (61%) participan en actividades de aprendizaje en una proporción de 3:1 respecto a quienes poseen enseñanza básica (21%).

Asimismo, la participación de las categorías profesionales de dirección y gerencia es 2,5 veces superior (51%) a quienes se ubican en ocupaciones elementales (19%) y trabajadores manuales cualificados (25%). Esta diferencia también se produce entre personas empleadas y desempleadas.

¿ACCESIBLE?

Entre los principales obstáculos a la participación en las actividades de aprendizaje de adultos se encuentran la falta de tiempo a causa de las responsabilidades familiares (21%), los conflictos con el horario laboral (18%), y los costes (13%).

En definitiva, como ilustra la parábola de los talentos “a quien más tiene más se le dará...”

Aprender soporta mal el imperativo. Más en edades adultas. Sin embargo, es tan inevitable, necesario y frecuente como respirar. A día de hoy, y a nivel de discurso, nadie cuestiona la necesidad de aprender a lo largo de la vida. Los datos evidencian un abismo entre el discurso predicado y practicado: recorren

trayectorias paralelas y –como las líneas- no se encuentran ni en el infinito.

La inteligencia emocional tiene mucho que decir para reducir esta brecha, para guiarnos en esta deriva: hacer del acceso aprendizaje una opción más deseable, y universal, a lo largo y ancho de la vida.

¿Qué opinan ustedes?



Aprender y valorar lo aprendido a lo ancho de la vida

Javier Riaño

Entrada publicada el 21 de septiembre de 2015

Hace algunos años, en un seminario de psicología escuché este relato de boca de una terapeuta de conducta. Un paciente, en la intimidad de la consulta, queriendo hacer referencia a la dificultad de predecir el comportamiento humano, hizo la siguiente observación: “El comportamiento humano es impracticable. Perdón, impredecible” Gracias a este “lapsus linguae” nos dejó una perla divertida y también profunda.

Practicable o impracticable, estaremos de acuerdo a la hora de definir la conducta –también el aprendizaje- como inevitable, necesaria, y continua. A veces voluntaria, habitualmente involuntaria. Como respirar.

Nuestra vida conductual es continua mientras vivimos. No hay un solo momento en el que no estemos interactuando. Es un flujo continuo, bidireccional. No hay “no conducta” mientras vives.

Y conducta, interacción, implica cambio, transformación. Cada eslabón, cada segmento de la cadena de conductas, cada relación nos transforma haciendo más o menos probables otros posteriores. Nos comportamos y aprendemos, desde que nacemos hasta la muerte que extingue toda forma de conducta.

Así nos desarrollamos. Nacemos como un amasijo de reflejos que no necesitamos aprender. En cambio la conducta va a ser resultado de la historia de relación con los contextos en que nos movamos y dependerá de las oportunidades que tengamos y de las circunstancias biológicas (procesos de maduración) y humanas (circunstancias sociales, culturales, económicas) en que nos encontraremos para aprovecharlas. También en la esfera emocional: desde las emociones básicas, de serie, a otros universos emocionales más complejos.

Hoy en día, a nivel discursivo, **nadie cuestiona** lo anterior ni su conclusión lógica: **la necesidad de aprender a lo largo de la vida**. LLL (*lifelong learning*) es moneda común junto con conceptos como innovación y participación.

Donde este consenso no resulta tan evidente es cuando hablamos de aprender y crecer a lo ancho de la vida. Y también de aprender a valorarlo. Nadie cuestiona que aprendemos desde la cuna hasta la sepultura, queriendo y sin querer, consciente e inconscientemente. Sin embargo, no somos tan conscientes, no estamos tan sensibilizados con otra idea: que también aprendemos durante todo el periodo de vigilia, de la mañana a la noche, en todas nuestras relaciones, en todos los contextos, cada vez que interactuamos con nuestro entorno, particularmente el social. Y que, en la medida que estamos constantemente aprendiendo, debiéramos poner en valor y debiéramos tomar en consideración este capital.

Durante 365 días al año y más en los bisiestos. En la empresa y en la comunidad de vecinos/as (sí, también en ese “ring” se produce aprendizaje). Inevitable. Muchas veces involuntario, muchas inconsciente, generalmente no percibido ni valorado. Ni organizado ni estructurado. Ni intencionado. Aprendizaje también.

Múltiples estudios reflejan la efectividad del aprendizaje informal en el contexto laboral: entre el 70-90% del aprendizaje de las personas empleadas ocurre de manera informal en el puesto de trabajo. Sólo el 10% de lo aprendido proviene de cursos, y 20% (a través de otros medios). Sin embargo, este caudal de conocimiento, de capacidades, se despilfarra al no ser validado ni valorizado ni reconocido. ¿Te imaginas si reconociéramos estas fortalezas?

Decíamos en agosto que es necesario hacer del aprendizaje permanente una opción más atractiva, accesible e integradora. No sólo del aprendizaje formal; también hemos de meter en este saco el informal. Y para ello no podemos obcecarnos doblando la dosis de soluciones que sirvieron en el pasado, como si “más de lo mismo” fuera el doble de bueno. Persistir, como Kif y Kof en “Quién se ha llevado mi queso” acudiendo al mismo lugar en busca de queso, no cambiará la situación. Aprendamos de Oli y Corri: pensemos diferente.



La emoción de emprender viaje

Maribel Navascués

Entrada publicada el 19 de agosto de 2014

Cada vez que nos enfrentamos a un problema en la empresa, en el ámbito educativo, en lo personal, nos vamos a buscar respuestas en los “especialistas”, los que tienen experiencia probada en ese terreno. ¿Y si a veces la respuesta estuviera fuera? **¿Y si fuera necesario salir para volver a mirar desde otra perspectiva?**

Cuantos más años cumple más me doy cuenta de que no soy especialista, si acaso rastreadora, exploradora, inquieta, curiosa. Me gusta lo que sucede en los bordes, en los límites, me gusta ver que pasa en los cruces de caminos, allí donde convergen las ideas.

Entro en este blog como un elefante a una cacharrería, afortunadamente hay muchos especialistas que me acompañan, así que no temo al estropicio. Hoy llego aquí para hablar de viaje y emociones, innovación, cambio..., el **viaje como aprendizaje** es el hilo conductor de mi discurso hace ya unos años, podéis comprobar por qué en El Guisante Verde Project.

He encontrado en el viaje una suerte de entrenamiento, me gusta manejar mapas, notas, guías, planes, lecturas, sueños... el resultado ofrece un mapeo de *emociones encontradas*. El viaje se convierte en el contexto propicio, una suerte de iniciación para observar y enfrentarse a *emociones propias y colectivas*, de las que tenéis mucha más información en conociendo las emociones.

¿Cuántas emociones nos depara un viaje? ¿Salimos predisuestos a

disfrutar? ¿Conectamos la wifi emocional? ¿Contagiamos cuando hablamos de viajes? ¿Es una huida o un reencuentro? **¿Viajar nos prepara para el cambio?** ¿Viajar incrementa nuestra inteligencia emocional?

En ocasiones entro en un viaje como un actor se prepara para un papel, me interesa conocer al máximo el contexto, quiero hacer un proceso de inmersión, historia, arte, idioma, cultura, como diría Kapuscinsky te atrapa el **virus de cruzar fronteras** y nunca tienes suficiente. Quieres absorberlo todo, y sin embargo las emociones más poderosas las provoca una mirada, un gesto, una luz, un espacio tantas veces soñado. En ese mix hay un agente que polariza lo que sientes y traduce todo lo que está a tu alrededor: tu **estado de ánimo**. ¿Estamos más predisuestos a las emociones positivas cuando viajamos?

Tal y como Javi explica en el arte y la ciencia de no hacer nada, es en los espacios en blanco donde se producen las conexiones afortunadas. El viaje también implica dejarse llevar, sentir, escuchar de otra manera, leer en los gestos. Los códigos que aparecen ante nosotros cuando nos trasladamos a otras culturas son una suerte de jeroglíficos, pistas, puntos que tenemos que unir, traducir. La sorpresa, lo exótico, lo extraño nos provoca, y mientras tanto nuestro cerebro busca la conexión, la relación con lo conocido, **el viaje nos transforma**. La emoción es la que fija un evento en nuestra memoria, y en un viaje los cinco sentidos se ven implicados por lo que la emoción es más intensa. ¿Qué trae a nuestra memoria ese aroma, ese paisaje, esos colores, esa sonrisa, esa mirada, ese tacto...?

Creo que es la **destreza para identificar emociones básicas** la que más se desarrolla en el viaje, la que permite que la comunicación fluya por muchos kilómetros, hábitos y culturas que nos separan. Para ello tienes que llevar en tu equipaje la *curiosidad, la admiración y las ganas de aprender*. No olvides que tu mochila, tu

maleta siempre vuelve más llena de lo que ha ido, vuelve muy cargada de emociones y de uno mismo depende evocarlas, reactivarlas una y otra vez. El viaje es una vacuna emocional o un virus, tú decides.

Iniciamos la nueva andadura de este blog hablando de *ilusión*, y desde luego está es una invitada que no falta nunca en mis viajes.

¿Emprendemos viaje?



El viaje es aprendizaje

Maribel Navascués

Entrada publicada el 15 de septiembre de 2014

Viaje. Siempre metáfora de iniciación, de búsqueda, de transformación, ¿qué queda en nosotros cuando regresamos de un viaje? ¿Qué nos traemos en la mochila que va a acompañarnos en nuestro día a día?

Siempre me ha gustado fijarme en las palabras, detenerme a pensar en su significado, como cuando salimos de casa con “prejuicios”, es decir prejuzgamos, nos adelantamos, vemos lo que esperamos ver. Es muy fácil caer en la tentación de juicios apresurados y nos cuesta darnos cuenta de que nuestra forma de ver el mundo viene dada por nuestra formación, nuestra experiencia, nuestro estado de ánimo, las expectativas con las que partimos... **¿Qué esperábamos de este viaje?**

Como nos explica Olaia en el post anterior ¿y si pudiéramos ver a través de los ojos del otro?

El cerebro busca siempre conexiones con lo conocido y de ahí que continuamente estemos comparando lo que vemos nuevo con algo que guardamos en nuestra memoria. El viaje nos cambia si tenemos predisposición, si queremos, o si las emociones son lo suficientemente intensas para grabar páginas en nuestro libro de recuerdos. Y esto cuesta más si lo identificamos como “otro más”, “igual que”...

En **El Guisante Verde Project** tenemos estas reflexiones a menudo, ¿de verdad hemos visitado estos destinos increíbles?; han dejado huella en nosotros? Nos gusta pensar que si, y en muchas

ocasiones nos sorprendemos reparando en una costumbre, una receta, una manera de ver “importada” de uno de nuestros viajes. Son muchas las ocasiones en las que una imagen acude con fuerza a la memoria sin haberla llamado.

El viaje es aprendizaje, eso sí, si salimos con la curiosidad puesta, con la mirada atenta a los detalles, con la **humildad** suficiente para comprobar cuánto pueden enseñarnos otras miradas, otras culturas diferentes a la nuestra. Y de ahí que siempre hablamos de los destinos como viejos amigos, a los que nos gusta volver a visitar y de los que nunca sabes lo suficiente. Conocer un nuevo destino es a veces enamorarse, querer saberlo todo de él, identificarlo enseguida en cualquier contexto, preocuparte por lo que todo lo que le sucede. (Comprobar por ejemplo este año la deriva de Turquía nos entristece, mucho más después de haber conocido un país donde la mujer tenía más libertades que hoy, ver que bellísimas ciudades se transforman en escaparates y dejan de ser un lugar amable para sus residentes.)

Conocer un nuevo destino y a sus gentes nos cambia, **nos transforma, nos provoca, nos commueve**. Igual que con las personas a las que queremos, a veces uno desea, egoístamente, que ese destino se mantenga “auténtico”, que no cambie, aferrándonos a nuestros recuerdos.

He dado muchas vueltas a estas reflexiones de Amilio Rey sobre las contradicciones del turista viajero

¿Conectamos de verdad con las personas en nuestro camino?

Nos ha ayudado mucho en nuestros viajes **vernos como ellos nos ven**, a veces sólo un monedero ambulante, a veces un curioso insaciable, en cualquier caso cuando vamos dispuestos a mirar y escuchar a la persona, sus sueños, sus inquietudes, sus ambiciones, de pronto esa conexión mágica se produce y alguien en un zoco te recita pasajes del Quijote, o te cuenta que tiene una

formación igual a la tuya, o se sorprende porque eres tú el que preguntas por su ciudad de origen o por su equipo de fútbol que has memorizado para entablar conversación.

Una de las mayores satisfacciones es intentar aprender algunas palabras de otro idioma y buscar como jueces a los niños, ellos te enseñan, se ríen de ti sin complejos, te corrigen, y buscan la mirada orgullosa de sus padres, están *hablando con un extranjero*. Me gusta la reflexión que hace Javi: siempre hay tiempo para la ternura

Vivir el viaje como un reto, como una aventura, nos devuelve a casa con un buen número de ejemplos en los que nos vemos solucionadores, resolutivos, animados e incluso eufóricos. El cerebro está en alerta, es creativo, las inhibiciones son menores.

Nos reinventamos, brillamos hablando con libertad de aquello que nos apasiona.

En el viaje uno quiere ser niño de nuevo, quiere alegrarse, sorprenderse, probar, está dispuesto a todos los esfuerzos.

¿Qué queda en nosotros cuando regresamos de un viaje? ¿Qué nos traemos en la mochila que va a acompañarnos en nuestro día a día?



¿De verdad necesitamos un mapa?

Maribel Navascués

Entrada publicada el 13 de octubre de 2014

Cada vez que preparamos un viaje son muchas las lecturas, recuerdos e influencias que aparecen en **nuestro mapa mental** y nos ayudan a dar forma al recorrido.

Y por supuesto en el proceso, antes o después llega el mapa. ¿Por qué nos gustan tanto los mapas?

El mapa es una representación siempre incompleta, una convención de códigos y símbolos que de pronto cobran vida y nos invitan a movernos, a soñar. Es una llamada a la acción.

Hoja de Ruta, Cuaderno de Bitácora, Carta de Navegación..., el mapa es en sí mismo una metáfora de aventura, uno se siente explorador al enfrentarse a un nuevo mapa. Sea el que representa un país o una ciudad, sea recorriendo los accidentes geográficos o los monumentos señalados, nosotros ya nos hemos puesto en camino y vemos que son muchas las posibilidades e itinerarios.

Cada mapa nos muestra una forma de mirar y de entender el mundo. Queremos clasificar, organizar, describir el mundo físico que nos rodea. Y la evolución de los mapas y la cartografía es también la de nuestra propia evolución. Viajeros, curiosos, aventureros y científicos dibujaban para nosotros los límites del mundo conocido, y nos han dejado mapas de antiguas civilizaciones que son más sugerentes ya que exaltan nuestra imaginación. La representación de lugares exóticos, de tierras lejanas, las anotaciones al margen, la arbitrariedad de las fronteras,

topografías, toponimias, muchos significados que aparecen ante nosotros como enigmas, como el laberinto del Minotauro.

¿Cuál es el mejor mapa? ¿Siempre necesitamos mapa? ¿Cuál es el nivel de detalle necesario?

Desde Ptolomeo a Google Earth estamos cumpliendo el sueño de nuestros antepasados que erigían monumentos para mostrar el mejor lugar para detenerse. Señalaban el lugar en el que encontrar agua, refugio, cobijo, las bifurcaciones correctas y las peligrosas. **Hoy creamos nuestro propio mapa**, queremos dejar constancia de aquellos detalles que nos han emocionado, poner fotos, notas, videos que amplíen el espacio físico y que como un gran zoom nos muestren ese pequeño restaurante, aquel bullicioso café, ese sendero donde las hojas y ramas caídas crujen a nuestro paso, ese rincón donde “escuchar el silencio”...

Siempre que nos embarcamos en un nuevo proyecto sentimos la necesidad de un mapa que nos sirva de orientación. De **dibujar un itinerario** sobre un plano creado por otros, con la escala de otros, con significados y niveles de importancia atribuidos por otros. Necesitamos tener información que nos ayude a llegar a nuestra meta, pequeños montones de piedras, “**hitos**”, señalan en montaña que vamos por el buen camino. Tenemos la necesidad de hacer nuestro el mapa, de comprobar por nosotros mismos las distancias, los tiempos.

El mapa no contiene los olores que nos hacen volver sobre nuestros pasos aunque no teníamos previsto comer, ni ese viento gélido que nos hace ir mucho más rápido. Lo cierto es que en el viaje la escala real, la **geografía mental** se construye con nuestras elecciones, con las veces en las que nos hemos perdido y aún así hemos encontrado nuestro objetivo, que en muchos casos es mejor que el previsto.

Tener un mapa es sólo el inicio, completar el viaje es el reto.

**¿Por qué necesitamos un mapa? ¿Siempre necesitamos mapa?
¿Cuál es el nivel de detalle que necesitas?**



La búsqueda, el mapa como paradigma

Maribel Navascués

Entrada publicada el 10 de noviembre de 2014

Sigo divagando sobre mapas, en pleno auge de la filosofía “Design Thinking”, me gusta la forma en la que un dibujo más o menos elaborado es capaz de captar y reflejar las relaciones en un determinado espacio geográfico o de cualquier otro tipo, una instantánea que tiene el poder de detener el tiempo y servirnos de referencia para imaginar y completar lo que acontece entre sus líneas, sus márgenes. Ya os hablaba de ello en ¿De verdad necesitamos un mapa?

La idea de fondo es que **el mapa crea la realidad**, determina el rumbo, **la búsqueda**. De igual forma que los paradigmas, las hipótesis en el método científico, las teorías y creencias clave que tenemos sobre la realidad que nos rodea, son las que nos hacen movernos en una o en otra dirección, el mapa nos guía en ese camino. Las preguntas que nos hacemos condicionan la forma en la que buscamos la respuesta a un problema, el mapa nos sirve de marco.

Lo sugerente de ese mapa que vemos, de esas ideas que nos transmite, que leemos en él, es que son el detonante para nuestro viaje, y la posibilidad de descubrir tesoros en el camino es en parte lo que nos permite mantener un esfuerzo continuado.

Le daba vuelta a todas estas ideas cuando ha llegado a mis manos un libro “***Historia del Mundo en 12 mapas***”, que desarrolla la fuerza que tienen los mapas para definir el mundo, para crear en los otros imágenes duraderas.

“Durante siglos, el único modo de aprehender el mundo fue por medio de la imaginación, y los mapas del mundo mostraban, imaginativamente, qué aspecto podría tener ese mundo físicamente incognoscible.

Los cartógrafos no solo reproducen el mundo, sino que lo construyen”

Nuestros **mapas mentales**, la capacidad de aprendizaje que hemos desarrollado para movernos con facilidad en los mapas creados, diseñados e inventados por otros, nos sitúan al nivel del viajero, del aventurero. En ocasiones las dificultades de acceder a un “nuevo universo” o la falta de correspondencia entre lo que encontramos y nuestras expectativas nos alejan del mismo, tenemos, en algunos casos que dibujar el mapa a partir de cero.

Es desde luego una aventura, un reto, conversar de un mapa a otro, nuestro cerebro en base a la experiencia ha ido modelando, dibujando, grabando **un mapa propio que ha de competir con los de otros**. Es en esa interacción donde se pone a prueba todo lo que hemos planificado. Nosotros elegimos el foco de atención, ponemos el énfasis, escuchamos o vemos de forma selectiva, de manera que en ese mapa antiguo es el colorido, el nivel de detalle, lo exótico de los lugares... lo que nos captura, o es esa cordillera la que marca una frontera que invita a ser cruzada.

Cuando el mapa, el plan, el diseño del recorrido tiene que incluir **la visión de varios** de nosotros es cuando se pone a prueba la capacidad del mapa, de proponer, de ilusionar, de tener referencias claras. Comprobar que al ser distintos, unos van a necesitar certezas y paradas claras y otros tal vez prefieren merodear, experimentar durante el camino es clave para elegir un mapa a gusto de todos.

Un mapa que no ha dado lugar a un viaje, un plan que no se

ha convertido en proyecto es una geografía que no ha conquistado aún nuestro cerebro, que no ha ocupado su espacio, es sólo un sueño. Aquel mapa que utilizamos, el que nos traslada a todos esos increíbles momentos, el que nos permite situar, ubicar y comprobar avances y retrasos, emociones y momentos es el que cobra valor, el que nos da confianza para empezar otro y otro mapa y otro viaje y otro proyecto.

¿Te gustan los mapas?

¿Has dibujado alguna vez tu mapa, tu recorrido, tu meta?

¿Te han sido útiles los mapas de otros?

¿Lo has hecho de forma colaborativa, en equipo, sorprendido con las visiones y versiones de otros?



¿Por qué nos cuesta cambiar? Mentes flexibles

Maribel Navascués

Entrada publicada el 16 de febrero de 2015

Mentes flexibles, de Howard Gardner

¡Os sucede que cuando admiráis a alguien queréis saber más, leer más, entender de donde vienen sus propuestas y teorías? Pensando en el cambio, en la necesidad de una mente flexible para ser capaces de adaptarnos constantemente, he recordado mis notas y reflexiones acerca de las lecturas de varios libros de Howard Gardner, que quiero compartir con vosotros. En especial las suscitadas por el libro “*Mentes flexibles. El arte y la ciencia de saber cambiar nuestra opinión y la de los demás*”.

Muchas veces las energías parecen concentradas en cambiar a los demás y muy poco en nuestra transformación. Personas acostumbradas al cambio en un contexto buscan la permanencia en otro, **¿qué nos lleva a cambiar?** ¿Qué nos hace cambiar de opinión?

Como dice Javi Riaño en una entrada anterior cambiar es un verbo que soporta mal el imperativo.

Es fascinante comprobar el rigor en el trabajo de Gardner en una dilatada carrera , su capacidad divulgadora y cómo nos hace partícipes de su propia evolución y **cambio mental**, concepto objeto de esta obra.

El mismo es consciente de que su trabajo más reconocido, el de las *Inteligencias Múltiples*, del que ya hemos hablado en este blog, tiene muchas carencias, aunque no ha encontrado aún otra

teoría integradora que la sustituya.

En Mentes flexibles el propio libro quiere ser una muestra de cambio mental. Está muy emparejado con el trabajo anterior de libros anteriores y observamos en Gardner el mismo esquema:

Parte de los casos de personalidades muy conocidas, en “**Mentes Creativas**” estudia los casos de 6 creadores, y en “**Mentes Líderes**” sigue los pasos de 11 grandes impulsores, para contrastar, afianzar sus teorías y buscar patrones y modelos.

Me interesa la diferenciación entre **líderes directos e indirectos**, estos últimos, aquellos que influyen en los demás a través de sus avances científicos, estudios académicos y creaciones artísticas, entre los que se encuentra el mismo Gardner.

Además de conceptos repetidos de sus anteriores obras, cobra importancia en este libro al **poder de las primeras teorías**, como **desde la infancia tenemos un mapa, una manera de percibir el mundo**, y por ello señala que si el cambio se quiere provocar en una población muy heterogénea es a esa mente de 5 años a la que tenemos que dirigirnos.

El cambio mental supone la **transformación** de representaciones mentales, los **esquemas con los que percibimos el mundo**. En un momento en que las emociones han dejado de estar desplazadas y han pasado al primer plano nos hacen falta mapas, modelos explicativos, guías en esta nueva ruta. Me gusta como ejemplo la propuesta de “el mapa de las emociones” citado por Roberto López.

Gardner nos dice que es muy diferente Liderar el cambio frente a una población heterogénea y Liderar el cambio en una organización, una institución, donde la población es más uniforme. Ya nos había familiarizado en sus libros anteriores con la idea de que

el líder en un campo de acción concreto tiene que demostrar maestría y sólo será tenido en cuenta si es reconocido en su profesión, siendo más difícil que su influencia se extienda fuera del ámbito de actuación del mismo. Tal vez aquí vemos su caso, ya que la *Teoría de las Inteligencias Múltiples* ha tenido mucho eco en Educación aunque escasas repercusiones en el mundo de la empresa.

Nos habla de las diferencias del **cambio mental en contextos formales, en contextos íntimos y el cambio personal**. ¿En qué contexto nos cuesta más cambiar?

Me gusta el énfasis que Gardner hace al final de libro en un cambio mental de forma que la excelencia técnica y la ética vayan unidas. Esta idea se concreta en los trabajos e investigaciones de Gardner con *Mihaly Csikszentmihaly*, y hoy podemos leer más en el libro de ambos: “**Buen Trabajo, cuando ética y excelencia convergen**”.

La aplicación práctica viene precisamente al final, entendiendo que *los cambios mentales a veces son sutiles y nos pasan desapercibidos*.

Es interesante este último concepto, el del buen trabajo. Propone un proceso de tres fases: Misión, modelos y prueba del espejo. ¿Probamos?

Misión

¿Por qué te dedicas a tu profesión? ¿Cuál es tu contribución a la sociedad? ¿Cómo entiendes esta profesión?

Ejemplo del propio Gardner, La misión de la enseñanza tiene 3 facetas: 1) presentar a los estudiantes el mejor pensamiento del pasado; 2) preparar su mente para un futuro incierto donde el conocimiento se aplicará o se transformará de maneras difíciles de

prever; 3) ser un modelo de civismo en el trato con las personas y el material de trabajo.

Necesito repasar esta misión de vez en cuando, personalizarla, revisarla si lo creo necesario y determinar con actitud crítica si realmente la estoy cumpliendo.

Modelos

Debemos buscar y reconocer modelos, personas admirables y respetadas en las que vemos una guía para nuestro trabajo. En mi caso personal, hablo de mentores como Juan José Goñi que para mí cumple esta función.

También tenemos que considerar los modelos negativos, los “antimentoring”, es normal con el tiempo encontrar discrepancias, contradicciones, que me van a servir para decir, ¡no quiero hacerlo como esta persona!

¿Tienes mentores y “antimentores”?

La prueba del espejo

¿Soy una buena trabajadora? ¿Estoy orgullosa de mi trabajo?, si no es así, ¿qué puedo hacer?

Un sólido código ético, el apoyo de compañeros y mentores y experiencias periódicas de refuerzo, junto con las tres fases o medidas de la práctica, misión, modelos y prueba del espejo, son métodos eficaces para lograr un buen trabajo.

¿Cómo contestarías a estas preguntas? ¿Dónde encuentras refuerzos?

¿Qué tal tu prueba del espejo?

Cruzar fronteras

Maribel Navascués

Entrada publicada el 20 de abril de 2015

Como rastreadora inquieta, y con los viajes y los libros por compañeros quiero acercarme hoy al espíritu de frontera. Me preguntaba qué me lleva de forma continua a cruzar fronteras, a sentirme más cómoda en los límites, a la necesidad constante de aprender, comprender, contrastar.

“El Efecto Medici” es un libro que apuesta por la mezcla, la **hibridación**, las conexiones imposibles como vía para generar ideas, ideas creativas, valiosas, ideas innovadoras. Lo son si podemos llevarlas a la práctica.

En un mix entre libro de autoayuda y muchos ejemplos de visionarios emprendedores que se atrevieron a fusionar, a salir del campo en el cual eran considerados expertos, Johansson nos invita a buscar, como si de un viaje se tratase en los cruces de caminos, en las intersecciones.

Foto del museo del títere Tolosa

Son tres factores los que hacen posible este cocktail a gran escala:

El **mayor movimiento de las personas**, los viajes, la posibilidad de conocer otras formas de hacer.

La **convergencia de la ciencia**, apenas quedan retos para las ciencias tradicionales, el camino son los equipos multidisciplinares.

El gran salto de la informática, tecnologías y conexiones que permiten avanzar en los proyectos de manera exponencial.

A diferencia de las ideas que llama direccionales, que requieren de conocimiento experto y especialización, ¿innovaciones incrementales?, las ideas “**interseccionales**” abren campos totalmente nuevos, dando lugar a innovaciones que pueden durar años. Biólogos que trabajan con analistas de Bolsa, las hormigas exploradoras como base para las rutas de los camiones en los Alpes Suizos, ciencias diversas, personas con perfiles variados y un software que ayuda en la busca de tendencias, o que acelera las pruebas.

Por eso me ha gustado tanto Adriana explicando la Inteligencia Emocional a través de la cocina

Hay muchos conceptos que os pueden resultar interesantes en el libro, uno de los que me gustan es el de las **Barreras Asociativas**. Al escuchar una palabra o ver una imagen nuestra mente elabora toda una cadena de ideas asociadas conectadas entre sí. Seguimos el camino fácil y recurrimos a una asociación previa, por eso la mayoría de respuestas iniciales, incluso en procesos creativos como la tormenta de ideas suelen generar respuestas comunes. Cuanto más experto se es en un campo más altas son las Barreras Asociativas y más difícil es que aparezca el pensamiento divergente. Esto lo he podido comprobar trabajando con equipos que ni siquiera quieren considerar las nuevas ideas, y mucho menos ver la asociación entre ideas o conceptos diferentes.

Exponerse a otras culturas, aprender de forma diferente, hacer suposiciones inversas y adoptar múltiples perspectivas son algunos de los consejos para reducir las barreras asociativas altas. “Siempre hay otra forma de ver las cosas”. Me ha recordado la forma en que los cuentos orientales narran lo sucedido desde el punto de vista de diferentes protagonistas, y en la

enseñanza hebrea se pide al alumno que sea capaz de formular la pregunta al menos de 3 formas diferentes.

Como ejercicio, **aplicar las ideas que tenemos para algún proyecto específico**. Me he sonreído cuando el libro habla de crear limitaciones ya que he recordado situaciones reales con empresas en que las limitaciones han propiciado “otras formas de hacer”, reformular o testar los propios recursos.

Precisamente esta semana en varias reuniones del Consorcio de Inteligencia Emocional este espíritu de frontera tomaba forma, Y por eso he vuelto a mis notas sobre el libro de Frans Johansson, **El Efecto Medici, Percepciones Rompedoras en la Intersección de Ideas, Conceptos y Culturas**.

Johansson insiste en que la creatividad procede de la combinación de conceptos de forma poco habitual y es aleatoria. Por ello **hay que entrenarse**, para llegar a esa “casualidad afortunada” es bueno diversificar ocupaciones, trabajar con diferentes grupos de personas, ir a la caza de la intersección. Para Eduard Punset el Nuevo Leonardo Da Vinci es Neurólogo computacional.

Me considero afortunada, mi experiencia me ha permitido ser “generalista-experta”, y cambiar de sector a través de diferentes proyectos de consultoría y formación, aunque en la mayoría de las empresas no es lo habitual.

Precisamente en este blog, Javi Riaño nos recordaba la aproximación interdisciplinaria de figuras como Daniel Kahneman, psicólogo y Nobel de Economía.

¿Has sentido alguna vez el espíritu de frontera? ¿Sales a ver qué pasa fuera?

Tener suerte o crear tu suerte, he ahí la cuestión...

Olaia Agirre

Entrada publicada el 10 de octubre de 2014

¿Te suena este tipo de escena? Personas que su conversación son un relato de quejas e infortunios, que parece que “les ha mirado un tuerto”, porque parece que nada les sale bien...

Pues hace un par de días, fui testigo de uno de ellos, un cuarto de hora durante las cuales las incesantes “quejas” se sucedían una detrás de otra, con comentarios de “... y no me quejo, ¿eh?”... Sus palabras denotaban **rabia y enfado con la vida, porque parecía que “la diosa fortuna no le había agraciado con su presencia”**.

Parece ser que en el trabajo siempre le tocaba atender “los marrones”; cuando surgía una oportunidad, siempre parecía que no estaba en el puesto adecuado en el momento adecuado, y la oportunidad se la daban a otro; en su familia, la relación entre la pareja era también bastante delicada,...

Además, para más inri, parece que su hermano era todo lo contrario, como el día y la noche, el ying y el yang. ¡Qué mal repartido está el mundo!! Una persona que era **“la alegría de la fiesta” y “con mucha suerte en la vida”**... Le acababan de promocionar en su trabajo (claro, es que esa empresa sí que hace bien las cosas... no como la nuestra), estaba a punto de ser aita y su pareja sí que sabía entenderle, no como.... “Vamos, que así yo también estaría feliz y contento...”

Escuchando este discurso, me surge... “**El optimista, el que es feliz, el “suertudo”** ¿lo es por azar y fortuna, porque por un golpe del destino la vida le sonríe, o porque es optimista, proactivo,... genera las condiciones necesarias para “tener suerte” en la vida?

No voy a negar que las condiciones o entornos para algunos pueden ser a priori mejores que los de otros... pero no es menos cierto que a igualdad de condiciones, los hay quienes ven oportunidades y los aprovechan, y los que no. Así, que de entrada, vamos a dejar esta variable de lado...

Por tanto, ¿cuál puede ser la diferencia entre estos dos hermanos? De entrada, **la actitud con la que afrontan la vida y las circunstancias que se le presentan.**

Mientras uno cree que la “vida le debe algo”, y por tanto espera a que llegue, el otro resulta que está abierto a las oportunidades que se le presentan, está “metido en mil historias”, conecta con la gente, se interesa por ellas y lo que les ocurre, propone... básicamente está abierto a lo que pueda surgir, e incluso provoca que sucedan las cosas.

Uno está esperando recoger la cosecha, mientras el otro se pre-ocupa por sembrar, porque sabe que antes o después, germinará y tendrá ocasión de cosechar.

Uno está enfocado pensando en todo lo que le falta, lo que no le gusta,... mientras que el otro, se dedica a apreciar y valorar lo que tiene (que no es lo mismo que ignorar lo que seguro también le falta, le duele,...), mimándolo y cuidándolo.

Uno está **enfocado al pasado**, en todo lo que ha pasado y no ha pasado... mientras que el otro está **enfocado a las oportunidades que pueden llegar**.

Uno invierte su tiempo en autocompadecerse (y ahuyentar de su lado a muchas personas), mientras que el otro **irradia alegría y optimismo con lo que atrae a otras personas valiosas**.

En definitiva, ambos **gestionan sus vidas, y sus emociones**, de una manera totalmente diferente. Porque seguro que ambos tienen cosas buenas y malas en su vida, pero **uno se deja arrastrar por el pesar, mientras que el otro, decide darle la vuelta y ponerle buena cara a la vida**.

Porque como dijo **Mahatma Gandhi**,

La vida me ha enseñado:
que la gente es amable, si yo soy amable;
que las personas están tristes, si estoy triste;
que todos me quieren, si yo los quiero;
que todos son malos, si yo los odio;
que hay caras sonrientes, si les sonrío;
que hay caras amargas, si estoy amargado;
que el mundo está feliz, si yo soy feliz;
que la gente es enojona, si yo soy enojón;
que las personas son agradecidas, si yo soy agradecido.

Porque al final, la vida nos devuelve el reflejo de lo que nosotros generamos en respuesta a nuestros comportamientos y actitudes, como si fuera un gran espejo al que difícilmente se puede engañar.

¿Qué es lo que te está devolviendo la vida? ¿Creéis que vuestra actitud tiene algo que ver? ¿Qué es lo que podrías hacer, que no estás haciendo, y podría marcar una diferencia en tu vida?



Pensamientos irracionales, actuaciones no deseables

Olaia Agirre

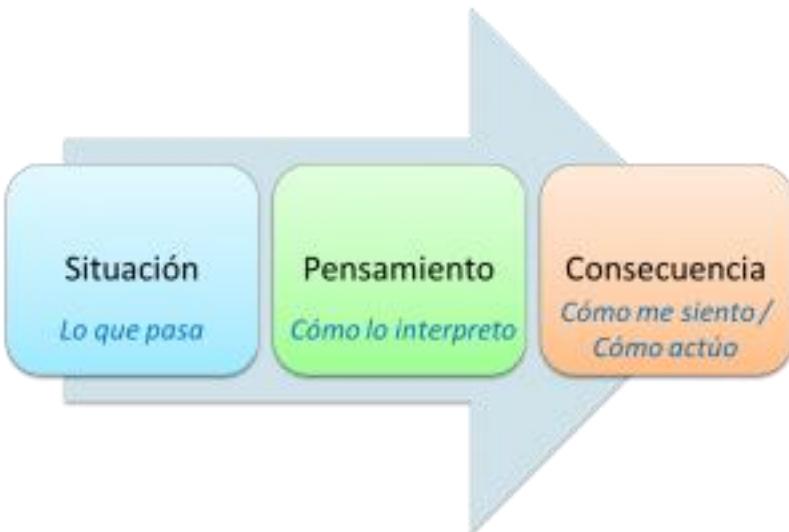
Entrada publicada el 13 de febrero de 2015

Querer hacer *las cosas bien* está bien... pero *autoexigirse dar siempre el máximo, y no permitirse relajarse ni un momento...con el "automachaque"* que ello implica...

- Querer *agradar a los demás* está bien... pero “*ponerse de alfombra*” para que te acepten...
- Ayudar a otros está bien... pero ir “*de salvador*” por la vida, y “*meter las narices hasta donde no nos llaman*”...

¡Todo en su justa medida!! Pero, ¿qué nos lleva a tener comportamientos “irracionales” y poco deseables? Porque pensando fríamente, no creo que nadie aceptaríamos como buenos o saludables, ni “*automachacarse*”, ni “*ponernos de alfombra*”, ni “*meter las narices donde nadie nos llama para salvar a alguien/algo*”,... pero, ¿no “*pecamos*” todos alguna vez de comportamientos irracionales? ¡Que tire la primera piedra quien esté libre de pecado!!!

Pero, ¿qué hay detrás de este tipo de comportamientos? ¿Qué nos lleva a actuar de esa manera? ¿A sentir que es la forma natural y adecuada de responder ante determinadas situaciones? Albert Ellis, analizó este tipo de conductas, y llegó a la conclusión de que “**“Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”**



Elaboración propia

Según Albert Ellis, no son las situaciones los que generan estados emocionales, sino la interpretación que hacemos de esas situaciones.

Luego, ¿cómo conseguir cambios en las conductas o los estados emocionales? Identificando y actuando sobre las creencias o interpretaciones que hacemos ante lo que nos sucede.

Ellis realizó un amplio estudio sobre las creencias que damos como válidas y que son las que tiñen nuestra realidad, dotándoles de interpretaciones de lo más variadas.

Así, se encontró con una serie de “ideas irracionales”, que llevados al extremo, hace que los comportamientos o

sentimientos que nos generan sean del tipo desafortunado o no deseable. Estas “ideas irracionales” se resumen en:

1. “Necesito amor y aprobación de cuantos me rodean”
2. “Para ser valioso debo conseguir todo lo que me propongo”
3. “Los malos deben ser castigados por sus malas acciones”.
4. “Es horrible y catastrófico que las cosas no salgan, no sean o no vayan como yo deseo o quiero”.
5. “Las desgracias humanas se originan por causas externas y no puedo hacer nada o casi nada para evitar o controlar la pena y el sufrimiento que me producen”.
6. “Debo pensar constantemente que puede ocurrir lo peor”.
7. “Es más fácil evitar que enfrentarse a las responsabilidades y los problemas de la vida”.
8. “Hay que tener a alguien más fuerte en quien confiar”.
9. “Mi pasado es determinante de mi presente y de mi futuro”.
10. “Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás”.
11. “Cada problema tiene una solución acertada, y es catastrófico no encontrarla”

Pero en realidad, ¿no te identificas en parte con estas ideas? A todos nos gusta ser querido o aceptado por otros... **el problema, y la conducta no deseable, viene cuando esta creencia se convierte en tan importante, que nos supeditamos a ellas**, y como decíamos al principio... estoy dispuesto a “ponerme de alfombra” y aceptar cualquier cosa, con tal de ser aceptado por una persona o grupo.

Identificar estas ideas irracionales, que tienen un peso importante en nosotros, y en nuestra forma de entender el mundo, **puede ser un importante comienzo para poder reinterpretarlas, y así poder cambiar la interpretación que realizamos de lo que nos pasa, y por tanto, de los sentimientos que nos generan, y/o las acciones que realizamos.**

¿Te sientes identificado con alguna de las ideas irracionales de Ellis? ¿Crees que una vez identificadas, podrían ayudarte a reencuadrar y a cambiar la interpretación, y los sentimientos y acciones?



La inteligencia emocional: en busca de sentido

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 8 de diciembre de 2014

Tengo un hijo que el año que viene irá a la universidad. En la nebulosa que supone la elección de una carrera con 17 años, parece que lo que más claro ve ahora es elegir Psicología. Mientras se consume el tiempo de la toma de decisiones he dejado en un estante de su habitación una selección de libros de psicología con la peregrina idea de que puedan inspirarle. Uno de ellos era “El hombre en busca de sentido” de Viktor Frankl.

El sentido, decía Frankl, resultó ser el factor de supervivencia en los campos de exterminio nazis. **El sentido da coherencia a nuestros actos y a nuestros pensamientos.** Esto quiere decir que hace falta un objetivo, una meta que permita organizar nuestros actos en torno de ella. Cuando no tenemos sueños, ilusiones o metas no solo nuestros pasos son erráticos, sino que a menudo el sabor de la vida se desdibuja y nos adentramos en la zona de grises de la existencia.

El uso de la inteligencia emocional, la aplicación de la misma me parece que plantea un problema semejante. No hace mucho en este mismo foro Roge Fernández planteaba algo que me chocó, el trascender la inteligencia emocional. **Fue una lectura que me agitó.** En realidad el contenido del artículo podría suscribirlo al 80% pero fue el título lo que me sacudió. Me molestó la idea de dejar atrás la inteligencia emocional para seguir inventando nuevos conceptos en una especie de carrera por estar a la última.

Esto me llevó a otra **reflexión sobre cómo vivo a mí alrededor el trabajo en inteligencia emocional.** Por una parte

están los que quieren saber **pero solo se quedan en lo teórico** tal vez pensando que haya una trasferencia directa al conocimiento práctico. Por otra parte están los que **solo hacen negocio** sabiendo que la utilidad de sus conferencias o cursos están completamente limitadas para generar cambios reales. Luego están los que creen que encontrarán sentido siendo inteligentes emocionalmente, **los eternos hambrientos de respuestas** que solo habitan en ellos. También observo a **los que intentan transformar (sus) organizaciones con la varita mágica de la inteligencia emocional** ignorando que no se trata de contar con una buena bolsa de polvos mágicos, sino de procesos complejos en los que la implicación resulta imprescindible. Es decir, **observo que la moda por lo emocional** muchas veces carece del sentido necesario para que pueda ser eficaz.

Y aquí llego a otro punto polémico que tiene que ver con la Psicología. Muchas personas que trabajan inteligencia emocional no tienen los suficientes conocimientos de Psicología para dar coherencia o sentido a lo que hacen. **Hoy en día sufrimos de apasionamientos por las técnicas** en vez de por el rigor científico que hacen que tengan sentido. Yo soy más de risoterapia que de constelaciones o de mindfulness, dicen algunos. Como si la cuestión se pudiera equiparar con las competiciones deportivas. **Es fundamental que usemos las técnicas como recursos para el cambio** que deben elegirse en función del estudio de caso del individuo o de la organización sobre la que vayamos a intervenir. Esto lo oigo demasiado poco. Es evidente que todas las metodologías y todas las técnicas son útiles pero de ahí no podemos deducir que lo sean para todas las personas en todas las circunstancias. **Hace falta un análisis más personalizado** en el que aplicar lo que mejor resultado haya dado desde la revisión de la bibliografía científica.

Yo a mi hijo le he recomendado elegir con sentido y creo que en la aplicación de la inteligencia emocional nos hace falta

recuperar esa mirada del sentido. Y es que **el objetivo final somos las personas.**



Disney y la educación emocional

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 25 de mayo de 2015

Está próximo el estreno de una nueva película infantil de la factoría Disney. Se trata de “Inside” que se ha traducido al castellano como **“Intensa-mente”**. Me gustaría aprovechar la noticia para reflexionar sobre cómo los contenidos de estas películas ha ido girando cada vez más hacia los territorios de lo que entiendo que es la educación emocional.

Parto de la base de que el arte, y el cine no escapa a este hecho, hace constantes referencias a las emociones. De hecho Rafael Bisquerra cita en su libro “Psicopedagogía de las emociones” un estudio de Eysenck en el que concluyó que **las tres cuartas partes de las obras literarias analizadas abordaban temas relacionados con emociones positivas**. De hecho aportaba un ranking en el que los principales temas emocionales tratados, por este orden: amor, humor, miedo, felicidad, horror y confianza.

Es evidente que el cine es un potente estímulo **generador de emociones y transmisor de modelos de comportamiento**. La gente va al cine para disfrutar a través de la recreación de historias con las que mantiene diverso grado de conexión. Desde este punto de vista es muy interesante su aplicación en el campo de la educación emocional.

La trayectoria de las películas infantiles de Disney parece apuntar una apuesta por abordar el tema de las emociones en las películas dirigidas a niños. **Ya no es una cuestión de captar la atención de los niños** con relatos llenos de fantasía o de personajes simpáticos como en “101 Dálmatas” (1961), “Peter Pan”

(1953), “El libro de la selva” (1967), “Toy History” (1995) o “El rey León” (1994). Se trata más bien de **presentar problemas emocionales a los que se intenta dar algún tipo de solución** o, directamente, el meollo de la trama son las emociones como “Inside” o “Home” (2013)

Observo una clara evolución en películas estrenadas a partir del año 2000. En “Buscando a Nemo” (2003), “Monsters” (2001), o “Cars” (2006) creo que **se presentan relatos mucho más centrados en problemas emocionales complejos**. Todas ellas comparten la trama de un personaje normal tratando de enfrentar situaciones inimaginables desde un posición de no héroe, es decir, sin haberlas elegido. Son películas que envían varios mensajes, uno de los cuales tiene que ver con ofrecer modelos de gestión emocional.

Hay otro cambio que tiene que ver con **abordar ciertos problemas desde una óptica diferente a la habitual lo que, para mí, tiene que ver con un trabajo de empatía**. Este segundo cambio lo veo en títulos como “Brave” (2012), “Frozen” (2013), “Aviones” (2013), “Bolt” (2008) o “Rompe Ralph” (2012). En este caso los personajes hacen un papel contrario al que se esperaría de ellos, incluso llegando a la ruptura con el estereotipo ofreciendo, además, modelos a los niños diferentes a los que se encuentran en la cultura en la que se han educado.

El último giro de tuerca de Disney está relacionado con el **abordaje directo de las emociones como tema de sus películas**, entrando de lleno en el territorio de la educación emocional.

Como veis he seguido las novedades cinematográficas infantiles de los últimos veinte años. Ventajas de ser padre de familia numerosa... ;))))

¿Qué os parece que Disney apueste por la educación emocional?

¿Qué opinión os merece INSIDE/INTENSA-MENTE?



¿No es tiempo de trascender la Inteligencia Emocional?

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 17 de noviembre de 2014

“Ya es tiempo de trascender la Inteligencia Emocional.” Esta frase, este pensamiento se lo oí hace unos días a David Alveal, de Baraka, en una clase de meditación, me dio mucho que pensar y concluyo que **estoy completamente de acuerdo con él**.

Llevo años tratando el tema de la Inteligencia Emocional, que surge como tal allá por los albores de los noventa gracias a Mayer, Salovey, Goleman, Bar-On y otros muchos, destacando a Rafael Bisquerra en el Estado. Desde los noventa que se define como tal pero que no ha trascendido mucho de la **identificación**, del **etiquetaje**, pero poco en cuanto a los avances en metodologías para su comprensión y considero que menos aún en cuanto a su regulación. Muchas de las investigaciones que se han realizado seguro que han mejorado la forma de medir el constructo pero, y lo digo con la humildad de un ignorante, creo que no se ha avanzado demasiado, que no se ha ido más allá en su desarrollo para **beneficio del bienestar del ser humano**.

Trascender, en algunas de sus acepciones significa ir más allá o comprender mejor. Imprescindible sigue siendo la labor de sensibilización y formación en este ámbito de la IE, sobre todo la labor que se está haciendo en la educación primaria, de eso no dudo y felicito a organizaciones como el Consorcio de Inteligencia Emocional – CIE por la labor que están realizando... sin embargo **hay que dar un paso más** y ese paso pudo ser la meditación, el *mindfulness* o cualquier de los nombres que se les pasen por la cabeza, desde el taichí hasta la oración en cualquier confesión. Sin

embargo, es el **mindfulness** el que está incrementando con más fuerza las investigaciones sobre sus efectos en la salud y en la salud mental concretamente, con lo que es momento de prestarle una atención relevante.

La atención al momento presente, la presencia, **el poder del ahora** y tantas otras frases por el estilo se están empezando a oír y a leer en muchos espacios rigurosos y científicos. Ya Boyatzis y McKee hablaban de ello en su libro como teoría necesaria para el desarrollo del liderazgo personal y en actualidad la Universidad de Massachusetts tiene un plan de reducción de estrés mediante la atención plena, creado por Jon Kabat-Zinn, con pleno reconocimiento internacional. Este es camino que considero que hay que recorrer en estos momentos.

Prestar especial atención a todo este tipo de técnicas, que **están corroborando su pertinencia** a través de los estudios que se están haciendo en el ámbito neurocientífico, es lo que debemos hacer ahora. Debemos ir avanzado en el desarrollo de su práctica personal primero, y en la sensibilización social después para poder realizar programas piloto que potencien su conocimiento y su práctica, sobre **todo su práctica, el gran secreto** de todas estas técnicas...

Este creo que va a ser uno de los polos de avance en el ámbito de la Inteligencia Emocional. Un tipo de inteligencia esta que necesita sus metodologías, sus didácticas para desarrollarla, y el mindfulness, la meditación o cualquier otra disciplina similar van a servir de mucho para **trascender el propio concepto**.

¿Están ustedes de acuerdo?

Atención y mindfulness

Rogelio Fernández Ortea

Entrada publicada el 17 de noviembre de 2014

Solo acallando la mente es posible encontrar la salida del laberinto (Vicente Simón).

Vivimos en un tiempo, en una sociedad donde la **hiperestimulación de nuestra mente**, con la distracción que eso conlleva, nos hace funcionar con la atención desatendida, con el piloto automático de pensamientos y acciones encendido yendo del pasado al futuro sin detenernos en el presente, el único momento que existe y que es el regalo de la vida.

La atención es un proceso psicológico que nos proporciona la posibilidad de atender ciertos estímulos de forma selectiva que conlleva un estado concentrativo o focalizado, junto con la habilidad que esto conlleva, y una capacidad limitada de procesamiento de información. También podría entenderse como un **sistema de control para orientar los procesos mentales**.

En cuanto a la tipología y funciones de la atención, **Constanza Calatayud y María Elvira Vague**, nos proponen tres tipos: la **atención selectiva**, la atención mantenida y la atención dividida. Con la primera, con la selectiva, conseguimos **seleccionar** la información relevante y focalizar nuestros recursos mentales en un aspecto concreto del ambiente, prescindiendo del resto de estímulos, en la realización de un quehacer determinado.

La concentración, o atención mantenida, se construye con la habilidad para **tener en cuenta toda la información** para acometer una actividad, gestionando las distracciones y las caídas de

la atención en ese proceso. Esta atención puede verse disminuida por el paso del tiempo en estado concentrativo llevando una disminución del rendimiento; rendimiento que depende de las características, número y ritmo de presentación de los estímulos así como el nivel de incertidumbre en contexto donde se producen.

En cuanto a la **atención dividida**, la podemos entender también como un estado y una habilidad en este caso orientada a atender y responder a varias fuentes de información a la vez para atender a una tarea principal o primaria junto con otras que no tengan relación con la primera o secundarias. Este tipo de atención dividida supone una disminución en la actividad de cada una de ellas. **Esta división de la atención depende de factores** tales como las reacciones involuntarias ante las características concretas de un estímulo, la evaluación de nuestra capacidad atencional, deseos o intenciones coyunturales o el nivel de activación (arausal) del sujeto. En este sentido, y pudiendo ser casi sinónimos, **la distracción** sería un estado de falta de atención de la tarea primaria o un proceso de desviación de recurso de la primaria a las secundarias, entorpeciendo siempre la realización de todas las actividades en liza. Comentar en relación al nivel de **arausal** de una persona en relación a su capacidad atencional es que tienen una distribución de U invertida, es decir, la atención va aumentando en relación a la activación del individuo hasta que llega un momento cambia la tendencia y comienza a disminuir con lo que se entorpece la ejecución de la tarea emprendida.

En relación a otros procesos psicológicos, la atención influye y es influída por la percepción, la memoria. La motivación y la emoción. En concreto, **los estados emocionales** determinarán el foco donde ponemos la atención influyendo en la selección del foco y en el cambio del mismo. **La motivación** influirá en la atención a través del interés del sujeto a través de la selección de los estímulos, **y las expectativas** que tenga sobre la información a recibir. En este sentido, las expectativas tienen la función sobre la

atención de facilitar el proceso de exploración, minimizar la divergencia de interpretaciones, mantener la atención si correlaciona positivamente con las expectativas que se tenían y servir como estados de alerta. En conclusión, motivación y emoción influirán tanto en la selección como en la velocidad de cambio entre estímulos.

Mantener la atención en el momento presente, a los procesos físicos y mentales, nos ayudará a gestionar nuestros pensamientos y emociones.

¿Qué opinión les suscita la meditación?





VALORES

VALORES

Un viaje emocional... un libro, aviones y realidades (Parte I).....	304
Un viaje emocional... un libro, aviones y realidades (Parte II)	309
Para qué sirve la ética	312
Sobre la mentira y la honestidad	316
Sentimientos de justicia	319
Emociones, valores y fútbol	322
El miedo a la libertad y la cotidianidad irresponsable	327
Reflexioniones sobre los valores de la inteligencia emocional.....	330

Un viaje emocional... un libro, aviones y realidades (Parte I)

Adriana Gabriela Racca

Entrada publicada el 4 de septiembre de 2015

El inicio de agosto me encontró esperando un avión y leyendo un libro que hacía tiempo sentía la necesidad de leer: “**El hombre en busca de sentido**”, de **Viktor Frankl**. El autor nos habla de su experiencia en los campos de concentración y la capacidad humana de **trascender las dificultades mediante la búsqueda de sentido**.

Hacía años que lo tenía apuntado en mi lista de pendientes pero este último año había resonado en más de una ocasión (y el contenido en sí), de hecho fue un tema recurrente de distintos ponentes en #FET2015 –la V Conferencia Internacional sobre Felicidad en el Trabajo organizada por Aedipe Galicia.

En este viaje había decidido darme la oportunidad de adentrarme en este relato. Además, sabía que a mi regreso tenía pendiente escribir este post y creía que podría ser un tema interesante para tratar. Lo que no imaginé fueron las conexiones reales que pude establecer, y sigo estableciendo, durante el transcurso de mi viaje **y la vuelta al hogar** (de hecho, os adelanto que este post tendrá continuidad en una próxima entrega).

No pretendo hacer de éste, el típico relato de comienzo de curso: “Mis vacaciones”, sino situar el contexto que me llevó a sumergirme en este viaje emocional, enlazando y conectando vivencias, sucesos... Es por ello que **quiero compartir con vosotros algunos de las reflexiones** que durante estos días se

han sembrado en mi cabeza (y que espero, que a pesar de las espinas, puedan dar algunas rosas):

Un avión, una realidad

“...al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino- para decidir su propio camino.”

Al día siguiente llegábamos a destino, donde nos esperaban una parte importante de mi vida... mi familia, mis amigos, la tierra que me vio nacer y crecer.

Hasta el momento no había llegado a finalizar el libro en cuestión, sin embargo parte de su contenido quedó dando vueltas en mi interior.

Debo reconocer que, fuera del calor de mi hogar (mi familia, mis amigos) el ambiente que respirábamos era distinto. No sé si por falta de costumbre después de tantos años sin vivir allí o porque realmente todo había cambiado... o por ambas cosas a la vez, pero todo se veía más gris, más turbio... y lo que es peor, se percibía una sensación de miedo que desembocaba en un **estado de desánimo generalizado**, desconfianza, desilusión. Podía apreciar, en cierto modo, esa “existencia provisional” (una situación de duración incierta e ilimitada) que señala Frankl en su libro, donde el hombre es incapaz de vislumbrar una luz al final del túnel y tampoco puede orientarse hacia un objetivo o meta concreta.

Sin el horror de las vivencias de los campos de concentración, la situación palpable podría extrapolarse al siguiente párrafo:

“Tales personas, olvidaban que en multitud de ocasiones, son las circunstancias excepcionalmente adversas o difíciles las que otorgan al

hombre la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo. En vez de aceptar las dificultades del campo como una prueba de su entereza humana, juzgaban su situación como un error o un paréntesis del destino, como algo privado de cualquier consistencia existencial. Preferían cerrar los ojos y refugiarse en el pasado. Para esas personas se oscurece el sentido de la vida, la vida pierde todo su sentido”.

¿Cómo se había llegado a esta situación? ¿Por qué el desencanto? ¿Con qué actitud afrontar nuestra existencia en una realidad tan caótica? ¿Es posible aportar luz que permita vislumbrar un futuro más amable?

Lamentablemente durante esos días, la situación meteorológica no acompañó y las lluvias se hicieron sentir con fuerza, lo que provocó inundaciones y con ellas las activación de planes de emergencia para los evacuados. **Finalmente el sol salió**, y pude tomar contacto con una de las tantas ONGs que estaban colaborando con quienes habían sufrido el embate del agua. Era la solidaridad de las personas lo que estaba generando un montón de donativos que permitían ayudar a otras en el regreso a sus hogares.

Las palabras de Frankl volvían a resonar:

“El talante con el que un hombre acepta su ineludible destino y todo el sufrimiento que le acompaña, la forma en que carga con su cruz, le ofrece una singular oportunidad –incluso bajo las circunstancias más adversas- para dotar a su vida de un sentido más profundo. Aún en esas situaciones se les permite conservar su valor, su dignidad, su generosidad.”

Era la **generosidad**, la satisfacción que genera la **colaboración**, la ayuda desinteresada, la que encontraba un sentido a la existencia humana.

Y ante este caos y sufrimiento acontecido por un hecho externo pude comprobar también que las personas pueden encontrar **un sentido que trascienda las circunstancias** y que abra las puertas al desarrollo y crecimiento de su ser interior.

“Cuando se acepta a la persona como un ser irrepetible, insustituible, entonces surge en toda su trascendencia la responsabilidad que el hombre asume ante el sentido de su existencia.”

Es curioso cómo **la vida va atando cuerdas y tejiendo redes...** ¡o es que será mi necesidad de buscar y encontrar conexiones que me permitan entender al mundo y a las personas?

Hoy, 3 de septiembre de 2015 mientras termino de escribir este post, los principales titulares del mundo se hacen eco de la situación que atraviesan miles de personas que buscan refugio, esa luz al final del túnel. **¿Será posible que tanto sufrimiento nos permita vislumbrar el sentido de nuestra existencia?**

“Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud frente a la vida (...) en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida espere algo de nosotros. Dejemos de interrogarnos sobre el sentido de la vida, y en cambio, pensemos en que la existencia nos reclama continua e incessantemente. Y respondamos no con palabras, ni con meditaciones, sino con el valor y la conducta recta y adecuada. En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a las cuestiones que la existencia nos plantea, cumplir con las obligaciones que la vida nos asigna a cada uno y en cada instante en particular.”

Y ante un septiembre que se presenta tan gris, con tanta bruma, intentemos con nuestras actitudes y nuestros actos sembrar un poco de luz, ser faros que ayuden al navegante a encontrar su destino y a decidir el camino que lo lleve hacia él.

“¿Quién es en realidad el hombre? Es el ser que siempre decide lo que es. Es el ser que inventó las cámaras de gas, pero también el ser que entró en ellas con paso firme y musitando una oración.”

FRANKL, Viktor (2004): *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder



Un viaje emocional... un libro, aviones y realidades (Parte II)

Adriana Gabriela Racca

Entrada publicada el 16 de septiembre de 2015

En mi post anterior, publicado a principios de septiembre, os adelantaba que tendría continuidad en una segunda entrega. En esa primera parte, compartía con vosotros algunas reflexiones surgidas en mi último viaje a mi tierra natal e inspiradas en el libro “El hombre en busca de sentido”, de **Viktor Frankl**.

Mientras que en esa primera entrega compartía con vosotros una visión personal de la realidad social percibida, en esta ocasión os dejo otra mirada más introspectiva conectando mi lectura, mis vivencias y un nuevo vuelo:

El regreso

Como a principios de agosto, en uno de los últimos días del mes me encuentro nuevamente en un aeropuerto, de **regreso a casa**.

Siempre se hace rara la vuelta, un **cóctel de emociones** que se cruzan y entremezclan: ese sabor agridulce que te queda al saber que vuelves a estar lejos de quienes forman una parte importante en tu vida, que has podido disfrutar del tiempo compartido y que vuelves a tu lugar, a ese que has construido y donde has **decidido** continuar con tu crecimiento y desarrollo.

Este es uno de los momentos en donde doy las gracias a mi compañero de viaje y de vida, por su saber estar, por respetar mis silencios y brindarme su apoyo y cariño, simplemente con sus

abrazos, esos que te dicen mucho más que lo que las palabras pueden expresar. Me permito entonces, sentir un poco a la **tristeza**, que se mezcla con la **alegría** de saber que tienes a tu lado gente maravillosa a la que quieres y que te quieren... y me vienen a la mente una bola azul y amarilla, imágenes de una película que me tiene encantada: Del Revés.

Una vez embarcados en el avión, retomo la lectura. Y en ese estado de melancolía, otra vez, el relato de Frankl me vuelve a sorprender con unas **palabras que regocijan el alma**. Unas frases que reafirman mis pensamientos y creencias, con las que los kilómetros que me separan de aquellos a quienes quiero se desvanecen:

“El amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su sentido más profundo en el ser espiritual del otro, en su yo íntimo. Que esté o no presente esa persona, que continúe viva o no, de algún modo pierde importancia...”

Si bien Frankl hacía referencia al amor hacia su esposa, llegaban a mí otras personas a quienes amo: mi familia, mis amigos... mis “personas hogar”.

En mi caso he **decidido** estar donde quiero estar, no he tenido que soportar el gran sufrimiento padecido por el autor y por tantos otros (ayer y hoy).

Sin embargo, en los momentos en los que el desarraigo se hace notar, **es el amor el que me salva**. Es el saber que puedo **elegir mi actitud** ante mi realidad; y ante ello, el amor hacia quienes quiero (a pocos metros o a kilómetros de distancia) es lo que me mueve, lo que valoro.

“Y es precisamente esta **libertad interior** la que nadie nos puede arrebatar, la que confiere a la existencia una intención y un sentido”

Para finalizar, os dejo esta pequeña entrevista en la que Viktor Frankl nos habla sobre el sentido, el sufrimiento y nuestra libertad interior para elegir la actitud con la cual queremos vivir.

Sumergirme en la lectura de aquel libro y las experiencias vividas han dado como resultado un viaje sorprendente... las palabras cobran **sentido, se conectan y relacionan con sucesos cotidianos.**

¿Y tú? ¿Por qué mares has buceado? ¿Con qué lectura te ha pasado?

FRANKL, Viktor (2004): *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder



Para qué sirve la ética

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 1 de septiembre de 2014

Cuando doy clases de ética, o una charla sobre el tema, me suele gustar terminar mostrando dos imágenes (**un candado y una llave**) y preguntando a la audiencia por qué piensan que he elegido dichas imágenes. Las respuestas suelen ser de lo más variopintas... La razón que suelo dar es que estamos acostumbrados a ver la ética como una serie de principios que suponen una carga, una mochila que no nos deja correr tan rápido como deseáramos... Pero se nos olvida una parte fundamental, **la ética, los principios, son la llave para la felicidad**, para construir la vida que queremos, para convertirnos en las personas que aspiramos a ser.

Acabo de terminar un libro de una gran experta en ética, a quien es una verdadera delicia escuchar en persona, Adela Cortina. Se titula “**¿Para qué sirve realmente la ética?**” (Barcelona: Paidós, 2013). A continuación compartiré las ideas principales que he extraído de la lectura. **LA ÉTICA SIRVE PARA:**

- **“Abaratar costes en dinero y sufrimiento en todo aquello que depende de nosotros, e invertirlo en lo que vale la pena, sabiendo priorizar”** (p.26). La crisis que todavía nos azota ha tenido mucho que ver con la falta de ética en muchos sectores, estamentos y niveles. Cuando la confianza y la integridad están en la base de las relaciones, de todo tipo, éstas son más sólidas y duraderas, además de ser el germen de un mundo diferente.
- **“Intentar forjarse un buen carácter, que aumenta la probabilidad de ser felices y justos, al**

ayudar a estimar los mejores valores y optar por ellos” (p.46). Forjarse un buen carácter es la opción más inteligente en la búsqueda de la felicidad, y esto es válido también para las organizaciones y los pueblos. Cada uno vamos formando nuestro carácter (que tenderá hacia el bien o hacia el mal) acto a acto, decisión a decisión. Cada vez que en clase debatimos sobre un caso o situación suele haber un comentario bastante habitual: “Total... eso no hace daño a nadie”. A mí me suele gustar decir: “Cuidado con esa afirmación porque muchas veces nos olvidamos de la persona más importante... nosotros mismos. Eso que hago, he hecho o voy a hacer ¿me acerca o me aleja de la persona que quiero ser?”.

- **“Para recordar que los seres humanos necesitamos ser cuidados para sobrevivir y que estamos hechos para cuidar a los cercanos, pero también para recordar que tenemos la capacidad de llegar hasta los lejanos, creando vecindarios nuevos. Para eso hace falta no sólo poder, sino también querer hacerlo”** (p.72). La propensión a cuidar está inserta en nuestra naturaleza, es básica para mantener y reproducir la vida, y no es sólo cosa de mujeres. Exige, además, respeto por lo valioso y vulnerable, la Tierra y todos los seres vivos. Somos corresponsables del bienestar y bienestar de otros, no sólo de nuestros cercanos.
 - **“Para recordar que es más prudente cooperar que buscar el máximo beneficio individual, caiga quien caiga, buscar aliados más que enemigos. Y que esto vale para las personas, para las organizaciones, para los pueblos y los países”** (p.93).
- Los seres humanos estamos preparados no sólo para cuidar, sino también para cooperar. En la vida real la mayoría de los juegos son cooperativos. La figura del *homo oeconomicus*,

que buscar maximizar las ganancias, debe sustituirse por la del *homo reciprocans*, que se mueve no sólo por el cálculo de ganancias, sino por las emociones y que es capaz de dar y recibir, así como de cooperar. Sentimientos como el de justicia son fundamentales en el quehacer económico, no sólo en el quehacer ético (véase el juego del ultimátum). No debemos olvidar que para conseguir la cooperación no basta la coacción legal, y que mecanismos como la vergüenza social puede ser un arma de doble filo. La vía más adecuada es la educación que es una tarea multiagente (escuela, familias, medios de comunicación, etc.).

- “Para ser protagonista de la propia vida, autora del guion de la propia biografía, para construir con otros la vida compartida, sin permitir que nos la hagan. Para realizar un sueño, el de una sociedad sin dominación, en que todos podamos mirarnos a los ojos in tener que bajarlos para conseguir lo que es nuestro derecho” (p. 114). Los seres humanos, todos sin excepción, somos acreedores de unas ‘libertades básicas’ o ‘derechos civiles’. Son una conquista irrenunciable. Reclamar estos derechos implica, a su vez, comprometerse con la tarea de lograr dichos derechos para todos. La libertad no garantiza una buena vida; pero está claro que es difícil llamar ‘vida buena’ a la de personas que no tienen la opción de elegir. La lucha por la justicia ha ido de la mano de la lucha por la libertad tanto propia como ajena. Hay una cooperación que construye humanidad y otra que la destruye.
- “Para aprender a degustar lo que es valioso por sí mismo, para estrechar el vínculo con todos aquellos que son dignos de respeto y compasión” (p.127). La soledad radical es el mayor sufrimiento de un ser humano, ya que somos seres vinculados de raíz, no

individuos que eligen unirse. Dos sentimientos son fundamentales en las relaciones humanas: 1) respeto a la dignidad (que es la base de los derechos humanos); y 2) compasión (sentimiento por el que padecemos con el que sufre y nos vemos urgidos a aliviar su dolor).

- “**Para ayudar a construir una democracia más auténtica, que sea gobierno del pueblo**” (p.159). Una democracia comunicativa en la que hay verdadero pueblo, más que masa, que intenta crear una voluntad común en cuestiones de justicia por medio del diálogo sereno y la amistad cívica.

No se me ocurre mejor modo de terminar esta entrada que las palabras con las que acaba su libro Adela Cortina: “**¿Para qué sirve la ética? Para aprender a apostar por un vida feliz, por una vida buena que integra como un sobrentendido las exigencias de la justicia y abre el camino a la esperanza**” (p.178).

¿Estás dispuesto, estás dispuesta a apostar por un vida feliz, una vida buena que incluye las exigencias de la justicia?

Os dejo un interesante vídeo que lleva por título “El cerebro ético: un atajo emocional ante dilemas”. Para verlo pinchar [aquí](#).

Sobre la mentira y la honestidad

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 21 de octubre de 2014

He leído recientemente un artículo publicado en UNIVERSIA KNOWLEDGE@WHARTON que lleva por título “Toda mentira es ‘pecado’? Tal vez, no” y me ha suscitado varias reflexiones. El artículo presenta una versión editada de la entrevista concedida por Maurice Schweitzer y Emma E. Levine autores de la monografía “¿Los mentirosos son éticos? Sobre la tensión entre benevolencia y honestidad” [Are Liars Ethical?: On the Tension between Benevolence and Honesty].

Lo primero que me ha llamado la atención es el título del artículo. Menciona la palabra ‘**pecado**’ que tiene claras connotaciones religiosas [según el diccionario de la RAE: 1. m. Transgresión voluntaria de preceptos religiosos. 2. m. Cosa que se aparta de lo recto y justo, o que falta a lo que es debido]. Ciertamente es un título que puede tener gancho pero cuando se habla de cuestiones de ética y moral puede dar lugar a confusiones, ya que ética no es lo mismo que religión (aunque las religiones llevan asociadas una ética). Además, el tono del mismo puede suscitar la idea de que “todo depende” y esta cuestión es muy discutible y tiene muchos matices.

En un momento de la entrevista Emma Levine señala que “En general, el consejo que se daba era el siguiente: ‘Sea siempre honesto. La honestidad es la mejor política’. Lo que estamos diciendo es que tal vez debiéramos revisar ese consejo y proponer el siguiente: ‘Mienta, a veces’”. Como profesora de ética me cuesta aceptar este enunciado tal cual. Para empezar, no es lo mismo mentir que no decir la verdad. En clase suelo presentar el siguiente

principio: “**se debe comunicar la verdad en forma oportuna a las personas que tienen derecho a saberla, y que están en condiciones de asimilarla**”. Comunicar la verdad no es lo mismo que decir la verdad; implica mucho más. A veces nos podemos esconder detrás de palabras que son ciertas pero cuya intención no es la de que nuestros interlocutores compartan la información.

Comunicar la verdad no es utilizarla como arma arrojadiza... Además, hay que transmitirla de forma oportuna; hay que buscar el modo para que le llegue a la otra parte. No podemos retrasar sin motivo una información o compartir sólo una parte (teniendo siempre en cuenta que rara vez conocemos toda la verdad)... No se puede comunicar la verdad a cualquiera. Que algo sea cierto no nos da derecho a difundirlo de forma indiscriminada.

Aunque en ocasiones puede que quien tenga derecho a conocer la verdad sea un grupo, un pueblo o incluso la humanidad entera... Y también debemos valorar que la persona esté en condiciones de asimilar la verdad. Un ejemplo claro podría ser cuando ocurre un accidente y una de las dos personas que va en el vehículo muere. Si la otra pregunta por su acompañante cuando va camino del quirófano no es el momento para decirle que ha fallecido; no está en condiciones de asimilarlo. Me gusta la idea de Javier Bárez de que “cuando se ve la verdad, se producen emociones que favorecen el cambio” (ver-sentir-cambiar). Es difícil ver la verdad si no se cumple el principio...

Me parece muy sugerente la propuesta de **equilibrar la honestidad y la benevolencia** y la apelación a tratar a los demás como nos gustaría ser tratados (la conocida regla de oro); está en sintonía con el principio que acabo de presentar. Pero eso no quiere decir que haya que “percibir el momento acertado para mentir”.

En el artículo se señala que en ocasiones el engaño puede promover la confianza. Me gustaría presentar algunos apuntes sobre

la **confianza**, basados en Guarnieri y Ortiz de Zárate (2010). Intervenimos en el mundo según el grado de confianza que tengamos tanto en nosotros mismos, como en otros y en el propio mundo que habitamos. La confianza es una conversación. En la medida que nos decimos a nosotros mismos ‘yo confío’ o ‘yo no confío’ estamos emitiendo un juicio que va a condicionar nuestra intervención en el mundo y nuestras relaciones con otros. Además, es una emoción que predispone para unas acciones u otras. La falta de confianza genera miedo. La confianza se alimenta de tres juicios: **sinceridad** (desconfiamos de quien miente y viceversa; este juicio no siempre se basa en evidencias), **competencia** (confiamos en la medida que creemos que la persona va a ser capaz de cumplir lo prometido) y **credibilidad** (las experiencias pasadas influyen en nuestros juicios sobre la sinceridad y la competencia de los otros). La confianza no significa ingenuidad, cerrar los ojos a las evidencias, sino que debe ir de la mano de la prudencia que supone observar y tomar medidas dando oportunidades pero sin desentendernos de los hechos. En una entrada anterior de este blog se presentaba una bonita historia sobre la confianza.

Recientemente escribía sobre para qué sirve la ética y citando a Cortina (p.93) decía que servía “para recordar que es más prudente cooperar que buscar el máximo beneficio individual, caiga quien caiga, buscar aliados más que enemigos. Y que esto vale para las personas, para las organizaciones, para los pueblos y los países”.

Y me pregunto: ¿se puede cooperar sin actuar con honestidad?

Bibliografía:

- Cortina, Adela (2013): *¿Para qué sirve realmente la ética?* Barcelona: Paidós.
- Guarnieri, Silvia Ruth y Ortiz de Zárate, Miriam (2010): *No es lo mismo*. Madrid, etc.: LID, pp.59-69.

Sentimientos de justicia

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 2 de marzo de 2015

La primera práctica que suelo realizar en mis clases de *Ética cívica y profesional* es la de comentar una serie de definiciones bajo el epígrafe “**Para mí lo ético es sobre todo...**” del profesor Eduardo Schmidt sj. La última de dichas definiciones, que es una de las más elegidas por el alumnado, dice “**...lo que está de acuerdo con mis sentimientos de justicia**”. Cuando comentamos esta definición suelo señalar que sería una buena definición de ética si elimináramos “mis sentimientos”, ya que éstos son subjetivos (varían mucho de una persona a otra) y variables (incluso la misma persona puede reaccionar de forma diferente ante un estímulo similar según las circunstancias o el momento). La ética tiene mucho que ver con la Justicia, entendiéndola como “**dar a cada uno lo suyo**”, que no necesariamente con el sistema judicial y la aplicación que se hace de las leyes. Uno de los sentimientos de justicia más extendido, y ampliamente aceptado, es el de la **venganza**. En nuestro refranero hay muchas alusiones... “Ojo por ojo, diente por diente”; “El que la hace la paga”; “La venganza es un plato que se sirve frío”... También los hay sobre la vacuidad de la misma, pero ya llegaremos ahí...

Recientemente he visto una película que me ha dado qué pensar, El secreto de sus ojos. Se puede analizar esta película desde muchos puntos de vista (el de la comunicación, por ejemplo) pero me voy a detener en un punto que tiene que ver con la ética. No quiero desvelar completamente el argumento de la película. Simplemente diré que el protagonista masculino, Espósito, un agente judicial que se acaba de retirar quiere escribir una novela inspirada en unos hechos ocurridos 25 años atrás que le han perseguido durante todo ese tiempo. Como dice la sinopsis de la página oficial

de la película: “**los recuerdos no son una mansa superficie sobre la que yace la verdad** para que Espósito la recoja. Son caminos oscuros y sinuosos. Y la verdad que se oculta detrás de ellos es mucho menos sencilla que lo que Espósito ha imaginado”.

La investigación de un terrible crimen, el asesinato y violación de una joven, marca la vida de Espósito por todo lo que de ahí se deriva. Gracias a él y a su compañero (que morirá después trágicamente) se detiene al asesino; pero al de unos meses es puesto en libertad para trabajar como sicario (Argentina vive en ese tiempo un periodo muy convulso).

Transcurridos 25 años Espósito va a visitar al marido de la joven (Morales) a quien en su día él le había dicho que el asesino (Gómez) cumpliría cadena perpetua, pero no fue así. Vive en una granja alejada. Espósito le pregunta cómo ha podido sobrevivir viendo libre al asesino confeso de su esposa. Después de un rato de conversación Morales explota y le dice que al final le secuestró y le mató. Espósito le cree y se marcha pero algo le hace volver a la granja a escondidas. Descubre que en realidad Morales secuestró al asesino y lo mantiene preso en la granja. Le da de comer, pero no tiene ningún trato con él. La escena (se puede ver más abajo) es desgarradora... Gómez se acerca a Espósito como quien ve un fantasma (es la primera persona a parte de Morales que ve en 25 años), le intenta tocar y con un hilo de voz le dice: “**Por favor, por favor... pídale que aunque sea me hable... Por favor**”. Y las palabras de Morales: “**Usted dijo perpetua**”.

Podríamos plantearnos que Morales tuvo un **dilema ético** al ver al asesino confeso de su mujer en libertad. No obstante, racionalmente no podemos considerar legítima su actuación. ¿Gómez era un asesino? Sí, confesó y fue condenado por sus acciones ¿Actuó bien el sistema? Por supuesto que no, los sistemas judiciales no son perfectos y en ocasiones están influidos por intereses políticos o económicos. Pero...“**El bien es bien aunque**

nadie lo haga, el mal es mal aunque todos lo practiquen". La Declaración Universal de Derechos Humanos, que nació “como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse” – y podríamos añadir individuos-, señala en su artículo 5: “Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes”. Morales era víctima de su **resentimiento**, alimentado a lo largo de los años. Su indignación era razonable, también su ira inicial, pero su decisión lejos de reparar su pérdida le hizo alejarse de su humanidad. Seguramente, el **perdón** y la **compasión** hubieran ayudado mejor a sanar su herida y a vivir una vida plena. Una de las razones que **Adela Cortina** da en su libro Para qué sirve la ética es para “intentar forjarse un buen carácter, que aumenta la probabilidad de ser felices y justos, al ayudar a estimar los mejores valores y optar por ellos” (p.46).

El paradigma de la Inteligencia Emocional habla de la “unión de razón y emoción en todos los procesos mentales”. **Que la justicia guíe nuestras decisiones y acciones, pero discernamos siempre qué sentimientos están de fondo...**

Ver la escena [aquí](#)



Emociones, valores y fútbol

Iñaki Pérez

Entrada publicada el 1 de octubre de 2014

Hoy estoy intrascendente y me apetece escribir de emociones y fútbol.

Evidentemente hablaré **en términos generales, ya que voy a hablar de un equipo y de una afición y en todo colectivo hay excepciones y salvedades**, no lo olvido y os hablo desde ahí y obviamente, desde el respeto a todos los que no pertenecen a este colectivo o no son aficionados a este deporte.

Para ser sincero os pondré en antecedentes y os diré que **desde antes de nacer soy aficionado de un pequeño gran equipo**, el Athletic (No "aleti", ni "atlético", por mucho que se empeñara Franco en su día) Club de Bilbao.

Para quien no lo conozca, este es un club que mantiene una **filosofía diferente** a otros, que en algunos lugares llama mucho la atención y que consiste en tener una "**cantera**" de **jugadores propios desde niños, originarios o criados futbolísticamente en Euskalherria**, territorio que comprende las administraciones autonómicas del País Vasco, Navarra y las provincias vascas del País Vascofrancés.

Además, cualquier fichaje de nuevos jugadores, más veteranos o ya formados, debe cumplir esta filosofía también, de modo que la intención es en cualquier caso **competir con jugadores de la tierra o criados en ella**.

Competitivamente, como podréis imaginar, esto hace que las **dificultades** para estar al nivel de una Liga como la española, sean **mayores** que en otros casos, con más posibilidades de buscar buenos jugadores en un mercado más amplio.

Curiosamente sin embargo, es un club que siendo uno de los decanos de la Liga (Fundado en el año 1898) su primer equipo, **nunca ha militado en segunda división** o en categorías inferiores, privilegio en el que solamente le acompañan en esta Liga el Real Madrid y el F.C. Barcelona, grandes clubs reconocidos en todo el mundo.

Y en este punto, uno se pregunta cómo es esto posible y qué es lo que nos ha traído hasta aquí,... ¿Suerte?, ¿Raza?,... probablemente hay mucho de esto, de esos 11 chavales de rojo y blanco que se jugaban la piel en cada partido, que parecía que **no tenían una gran calidad futbolística pero que se dejaban "el alma"** por unos colores, con más corazón que cabeza seguramente en muchas ocasiones.

Pero honradamente creo que debe haber **algo más allá**, que hay realmente algo más allá.

El fútbol tiene mucho de emociones, de emociones individuales y de emociones colectivas, de compartir emociones, de sentir y sentirse uno, de participar de algo especial y en gran medida de ser alguien diferenciado de otros por algo, algunos por ser grandes clubs, otros por ser grandes canteras, otros por jugar un fútbol preciosista,...

Las **emociones** que se viven en San Mamés, nuestro campo (Os recomiendo una visita en la vida), hoy recién estrenado, pero herencia de nuestra centenaria Catedral, son **algo difícil de describir** y evidentemente no tienen que ver con el campo antiguo o el nuevo, va más allá y sí tiene que ver con las emociones que

comparten las personas, con la comunión entre hoy ya más de 50.000 personas que se juntan con emociones comunes y con valores comunes.

Si, por que **este es un club de valores** (Esto no significa que otros no los tengan, no me entendáis mal). Es un club que siempre ha abogado por el juego limpio y a quién le incomoda el jugador marrullero, ventajista, el "piscinero"... No encaja. Es un club donde la fidelidad, el juego limpio, el respeto a otros, el sentirse cada uno de los socios y aficionados representante del club, de la ciudad, del país, es algo que se lleva dentro.

Uno sabe que cuando sale fuera de su campo, no sólo es responsable de sus actos, sino que van a catalogar al club por cómo uno se comporte. De algún modo **se arroga la responsabilidad de representarlo**.

Es un **orgullo tener muchas aficiones amigas**, por nombrar algunas: Rayo Vallecano, Schalke 04, Manchester United, Sporting de Lisboa, Albacete,... Son equipos y aficiones que se han ido de nuestra querida Catedral, con ovaciones de gala, por su calidad, por su empuje, por su arrojo y por su comportamiento; lugares a los que podemos ir y ser recibidos con cariño. Y esto tiene que ver con los valores que mostramos, que ejercemos.

Por supuesto y **entre muchos otros, también jugadores** como Xabi Hernández (F.C. Barcelona) o el eterno rival Raúl González (Schalke 04) o el grandísimo Giggs (Manchester United), después de habernos metido un golazo espectacular se han llevado el cariño de esta afición cuando han mostrado respeto a este Club.

Personalmente me costara olvidar el comportamiento de Xabi Hernández, Carles Pujol e incluso del polémico Samuel Eto'o, cuando nos derrotaron en la final de la Copa y en su celebración de

la victoria tuvieron tiempo para **homenajear a nuestra afición desplazada en Valencia con un respeto y una deportividad difícil de contemplar en otros campos de fútbol**. Y eso es seguramente por algo que tiene que ver con los valores que llevamos "puestos".

La honradez, el trabajo, el trabajo en equipo, la perseverancia, la lucha, la humildad, el respeto al rival, el apoyo al equipo hasta el final, más aún en la dificultad que en el éxito,... **Eso es lo que siempre he pensado que nos ha traído hasta aquí.** Este año, participando en la elite del fútbol europeo, en la Champions Ligue, estos 11 chavales, de aquí al lado, que estremecen a todo un pueblo al escuchar el himno de la competición europea en la Catedral.

Probablemente hay otras formas de llegar, ni mejores ni peores, formas diferentes y probablemente otros valores que tal vez no comparta, pero que también respeta profundamente. **Nosotros tenemos que luchar contra nosotros mismos y nuestras limitaciones más que mirarnos en los demás.** Ese es nuestro reto y seguramente es lo que nos ha traído hasta aquí durante todos estos años y es lo que nos ha hecho fuertes.

Es orgullo también lo que siento al **ver el cariño y la consideración que tiene este club por su equipo femenino** y la importancia que tiene dentro de la propia estructura del Club y en nuestra afición. Es otro importante ejemplo de valores, que me consta que hace sentirse orgullosos a muchos de los socios y aficionados del equipo y que aunque mejorable, como casi todo en esta vida, me parece otro ejemplo a seguir.

Y yendo a la vida cotidiana, siempre he pensado que **muchos de esos valores podemos usarlos** en nuestra vida cotidiana, sobre todo **en la educación de nuestras/os hijas/os y nietas/os**, enseñar a las/los niñas/niños la importancia del trabajo, la

perseverancia, el éxito del esfuerzo, el trabajo en equipo, cómo los mejores trabajan para el grupo y juntos crecen todos, la fidelidad,...

A pesar del dominio del dinero y del negocio, ¿Crees que se puede aún aprender y enseñar valores de este deporte de masas, desde las emociones que genera?



El miedo a la libertad y la cotidianidad irresponsable

Javier Riaño

Entrada publicada el 3 de diciembre de 2014

Releer a **Erich Fromm** en un clásico como “**El miedo a la libertad**” me reconcilia con la psicología social. Más todavía, cuando el motivo de esta lectura es nuestra Tertulia Emocional en la que desde 2007, seis aprendices nos juntamos regularmente para disfrutar de la compañía, compartir lecturas y aprender Inteligencia Emocional.

En esta ocasión queríamos acercarnos a una aproximación más social del comportamiento humano y de las emociones. El viernes pasado nos ocupamos de Fromm, quien pretende “**analizar aquellos factores dinámicos existentes en la estructura del carácter del ser humano moderno, que le hicieron desear el abandono de la libertad en los países fascistas, y que de manera tan amplia prevalecen entre millones de personas de nuestro propio pueblo**”.

Titánica la tarea que se propone al abordar cuestiones fundamentales como el aspecto humano de la libertad, el ansia de sumisión y el apetito del poder. Preguntas esenciales las que se plantea.

¿Qué es la libertad como experiencia humana? ¿Es el deseo de libertad algo inherente a la naturaleza de los hombres? ¿Se trata de una experiencia idéntica, cualquiera que sea el tipo de cultura a la cual una persona pertenece, o se trata de algo que varía de acuerdo con el grado de individualismo alcanzado en

una sociedad dada? **¿Es la libertad solamente ausencia de presión exterior o es también presencia de algo?**

¿Cómo ocurre que la libertad resulta para muchos una meta ansiada, mientras que para otros no es más que una amenaza? ¿No existirá tal vez, junto a un deseo innato de libertad, un anhelo instintivo de sumisión?

Señalaré algunas de sus respuestas en un par de inquietantes párrafos:

“En los años que han transcurrido desde el nacimiento, hemos debido reconocer que millones de personas, en Alemania, estaban tan ansiosas de entregar su libertad como sus padres lo estuvieron de combatir por ella; que en lugar de desechar la libertad buscaban caminos para rehuirla; que otros millones de individuos permanecían indiferentes y no creían que valiera la pena luchar o morir en su defensa”

“Esta verdad ha sido formulada con eficacia por John Dewey: La amenaza más seria para nuestra democracia —afirma—, no es la existencia de los estados totalitarios extranjeros. Es la existencia en nuestras propias actitudes personales y en nuestras propias instituciones, de aquellos mismos factores que en esos países han otorgado la victoria a la autoridad exterior y estructurado la disciplina, la uniformidad y la confianza en el ‘líder’. Por lo tanto, el campo de batalla está también aquí —en nosotros mismos y en nuestras instituciones”

Clarividente, Fromm. Libertad y responsabilidad, dos caras de la misma moneda. Individuación, autonomía, madurez e incertidumbre. Colectivismo, dependencia, y seguridad.

Leyendo a Fromm han asaltado algunos ejemplos de la vida cotidiana que caminan en esta huidiza senda hacia la irresponsabilidad.

¿No nos reconocemos en estos **mecanismos de evasión** cuando atribuimos toda la responsabilidad educativa en nuestras escuelas e institutos, asumiendo un papel de gregario, de seguidor?

¿Acaso no tiene un aire huidizo e infantil cuando entregamos nuestra salud y enfermedad al sistema sanitario, recluyéndonos en el seguimiento obediente y mecánico de las prescripciones médicas? ¿No es el mismo mecanismo evasivo el que estimula una sociedad medicalizada que huye de la prevención, y de la promoción de la salud?

¿Acaso no podríamos considerar como dejación la paulatina judicialización de nuestras relaciones sociales y la falta de tradición social de soluciones autocompositivas?

¿Qué opinas?



Reflexiones sobre los valores de la inteligencia emocional.

Raúl Rodriguez

Entrada publicada el 26 de junio de 2015

Durante mi propio **desarrollo personal** me he planteado en ocasiones que podría hacer con todos los conocimientos que estoy adquiriendo y voy a adquirir a lo largo de mi vida personal y profesional...

Lo digo principalmente porque en el mercado existen incontables cursos, talleres, formaciones... que te habilitan tanto en las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional como para el **coaching**, PNL, entre otros...

Varias de las capacidades que se adquieren son, una autoestima sana, liderazgo, comunicación efectiva, escucha activa, resolución de conflictos, negociación, capacidad de indagación, empatía, asertividad, manejo efectivo de la emociones...

Pero, ¿qué pasa con las emociones en particular?

¿Cuál es la diferencia entre manejar la ira o vivirla como parte de una expresión vital?

Las emociones sean estas cuales sean, más o menos agradables, están ahí para **hacernos sentir** que estamos vivos. Sin ellas seríamos “maquinas” que reaccionaríamos a través de la lógica aplastante de la cognición.

La ira, rabia, el odio, emociones de carácter negativo desde su perspectiva adaptativa son indicadores de que algo dentro de nosotros es incongruente, incoherente. Sin embargo, sin estas emociones no sabríamos, con la debida toma de conciencia, que algo dentro de nosotros está librando una batalla por encontrar el equilibrio.

Ya que todo sistema tiende al equilibrio, los desajustes que ese desequilibrio produce, se transforman en tormentas emocionales.

Vivir las emociones desde su naturaleza, implica la aceptación de que estas emociones están ahí para servirnos. La ira, la rabia tan necesarias en determinados momentos y tan poco eficaces en otros.

Agradecer que sean los **semáforos emocionales**, implica nutrirnos del aprendizaje de sentir en su máximo esplendor la experiencia de ésta que es la vida.

Una vida sin emociones es para mí, **una vida sin un PARA QUÉ.**

Me levanto cada mañana con la intención de vivir... de vivir ¿qué...?

- Emociones.

Disfrutar de mi familia, empatizar con las personas que me rodean, resolver conflictos, conseguir metas, ayudar a los demás... todas, absolutamente todas estas acciones están relacionadas con las emociones que quiero sentir.

Felicidad, satisfacción, reconocimiento, tristeza o rabia compartida..., procesos de transformación interna para poder **SENTIR**.

Pero ¿qué ocurre con los valores?...

Los valores me indican cuales son las preferencias de conducta que quiero desempeñar para satisfacer mi realización. Actúan como indicadores subconscientes de mi realidad deseada. Establecen los límites de actuación frente a los sucesos externos.

Sin embargo, de esto no se suele hablar en estos cursos que mencionaba antes, la preparación va dirigida a asimilar conceptos y ponerlos en práctica y no el que hacer con ellos en nuestras vidas.

Los valores, **pilares de nuestras vidas**, deben ir acompañados de unas capacidades que nos faciliten la práctica de los mismos evitando así el sufrimiento que provoca el conflicto entre lo que quiero y lo que estoy consiguiendo por la carencia de las habilidades necesarias para ello.

Trabajar nuevas capacidades desde la perspectiva de los valores de cada uno facilita la asimilación de los mismos y da un sentido personal a la formación.

¿Ya sabes cuáles son tus valores?

Un abrazo

A black and white photograph showing silhouettes of several people on a beach at sunset. In the foreground, a woman and a child are on the left, and another child is on the right. In the middle ground, a couple is kissing, and a man in a cap is walking away on the right. The background shows a city skyline across the water under a cloudy sky.

COMPETENCIAS EMOCIONALES

COMPETENCIAS EMOCIONALES

La verdad: el camino del cambio	335
Inteligencia Social	338
Las "habilidades blandas": núcleo duro de la profesionalidad en el SXXI	343
Dilemas y propuestas	346
¿Tenemos ya nuevos paradigmas?	349
Competencias no técnicas como facilitadoras del éxito	352
Hacia una escuela emocionalmente inteligente	356
Tu perfil emocional	359
Tener mucha psicología	361

La verdad: el camino del cambio

Francisco Javier Bárez Cambronero

Entrada publicada el 6 de octubre de 2014

¡Toca Mudanza! Nos trasladamos de edificio.

Estas situaciones y procesos de cambio son algunos de los retos a los que se enfrentan algunas organizaciones como ocurre en la actualidad con la organización en la que yo trabajo.

Desde hace ya algunos meses estamos inmersos en los preparativos de un gran proceso de traslado de unas 450 personas de diversos servicios y departamentos a un nuevo edificio para lo que se cuenta con un equipo interdepartamental con nueve líneas de trabajo y un órgano coordinador.

Este acontecimiento quiere utilizarse como algo más que un mero traslado puesto que lo que se pretende es conseguir un cambio conceptual, un cambio en la cultura de la organización, por lo que el edificio está diseñando para que sus espacios y recursos sean compartidos en un intento de **romper la cultura de departamentos estancos e inconexos**.

Sin embargo, esta idea choca con algunas paradojas y contradicciones en aspectos de participación, información y comunicación.

Entran en juego las emociones, en este caso colectivas, como (des)confianza, (in)seguridad, ansiedad, miedo e incertidumbre y hasta cierta indignación.

Para evitar todo esto **John P.Kotter en su obra “Las claves del cambio”** nos propone una sencilla e ilustrante teoría; se trata de **transmitir y recibir la VERDAD.**

El cambio se produce a través de conocer la verdad. Una verdad que puede influir en los pensamientos y por tanto en las emociones.

El cambio se consigue si este aspecto de la verdad se gestiona bien, sobre todo en épocas turbulentas.

Kotter propone que se evitan riesgos cuando se sabe hacer frente a los “anticuerpos” que rechazan todo cambio, rechazan lo nuevo.

Cambiar la conducta de la gente, “lo que hace la gente”, supone un gran desafío que puede lograrse **ayudando a la gente a “ver la verdad”** y sientan la necesidad del cambio. El núcleo del cambio está en las emociones.

La frustración se frena cuando se aplica el principio del **VER-SENTIR-CAMBIAR.**

Cuando se ve la verdad, se producen emociones que favorecen el cambio.

En esta línea, la teoría de Kotter propone que los cambios exitosos se dan en un **proceso de 8 etapas:**

- Generar sensación de urgencia, situación que impulse la disposición a moverse. Se trata de ayudar a ver algo nuevo como beneficioso, Aquí entra en juego la creatividad.
- Crear un equipo conductor del cambio. Un equipo de personas con credibilidad, con capacidad de liderazgo,

que genere confianza y que presente compromiso emocional.

- Crear visiones- VISIÓN- y desarrollar estrategias “sensibles”.
- Comunicar la visión y la estrategia mediante mensajes repetidos, sencillos y claros. Utilizar para ello, diversos y variados canales.
- Empoderar a las personas. No se trata tanto de dar poder, sino de eliminar obstáculos para que la gente pueda hacer.
- Conseguir éxitos acorto plazo. Este hecho genera e impulsa la credibilidad.
- “Sin prisa pero sin pausa”. Avanzar poco a poco sin abandonar ante las dificultades.
- El cambio hacia una nueva cultura prevalece y toma consistencia cuando las normas y los valores son compartidos.
- Como podemos ver estas ocho etapas afectan a las emociones. Es a través de las emociones cuando se cambian los comportamientos y se consolidan dichos cambios.

Dejo una cuestión para la reflexión.

El miedo al cambio es una cuestión que a menudo presuponemos, casi es una cuestión de percepción puesto que no se sabe, no se conoce lo que realmente sienten y piensan las personas que se verán inmersas en los cambios.

¿Realmente existe el miedo al cambio?

Inteligencia Social

Iñaki Pérez

Entrada publicada el 3 de septiembre de 2014

Aprovechando aquello del verano y el descanso y buscando lecturas más “ligeras” para estos pasados días de relax, me despertó la curiosidad un libro que a la postre me ha parecido muy interesante y del que os quiero hacer alguna referencia en estas líneas, al menos para que tal vez la lectura de este post os motive a echarle un vistazo.

Probablemente muchas/os de vosotras/os ya lo conoceréis o tenéis referencias de él: **Es “Inteligencia Social” de Karl Albrecht.**

A pesar de ser un “Best Seller” y probablemente estar escrito para serlo (no en vano subtitula el autor su trabajo como “La nueva ciencia del éxito”) y más allá de otro tipo de consideraciones respecto al rigor de sus postulados, quiero traerlo a este espacio porque puede **ayudar a reflexionar sobre la parte “social” de la Inteligencia Emocional** y aporta, en mi opinión, claves interesantes para esta reflexión.

Parte el autor de la afirmación de la dudosa fiabilidad del Cociente Intelectual como predictor de éxito de las personas – según su opinión - tanto desde el punto de vista personal como social, para **adoptar el punto de vista de las Inteligencias Múltiples de H. Gardner** y planteando una distinción clara entre lo que es Inteligencia Emocional e Inteligencia Social, separando desde un primer momento ambas, dando mayor peso a la individualidad de la Inteligencia Emocional y separando **la parte**

colectiva de esta en una entidad diferenciada: La Inteligencia Social.

En cualquier caso, considera a ambas complementarias e inseparables y asimiladas a las postuladas por Gardner, separadas en Intra e Inter-personales.

Plantea un **modelo doble de “habilidades” de interacción social y de “estilos” de interacción**, tal vez algo semejante a los diferentes enfoques de Competencias y Habilidades de Inteligencia Emocional.

Su modelo de Habilidades, lo describe con el acrónimo **S.P.A.C.E.**, que corresponde a los conceptos: Conciencia Situacional, Presencia, Autenticidad, Claridad y Empatía que a continuación os describiré de forma somera:

- Conciencia Situacional:

Se trata de la capacidad de **comprender y “leer” las situaciones**, los patrones y paradigmas de las situaciones sociales en las que nos movemos. Ser capaz de algún modo de salir de nosotros mismos para hacer una lectura del lugar en el que estamos. Saber leer el contexto social, en qué fijarnos, la Prosémica y los contextos conductuales y semánticos en los que interactuamos.

- Presencia:

Se refiere al **modo en que afectamos a otros**, a través de lo que manifestamos externamente como personas, la apariencia física, el talante, la actitud, el lenguaje corporal, en definitiva, que sensaciones transmitimos a los demás en el contexto social. Ahonda además en temas como el Carisma, la Apariencia, la diversidad cultural, etc.

Muy interesante en cualquier caso para calibrar el impacto que tenemos en las personas y grupos con los que nos relacionamos.

- Autenticidad:

Aquí nos habla de **sinceridad, de congruencia, de actuar en concordancia con necesidades, prioridades, valores**,... En definitiva es la diferencia entre ser genuino o ser artificial, entre ser sincera/o o no y en este apartado además, hace una interesante distinción entre habilidades emocionales y sociales, pudiendo según el autor (Pone algún interesante ejemplo) encontrarnos con personas hábiles socialmente pero con problemas individuales en las relaciones o conexiones personales.

En este capítulo además hace también un importante análisis sobre el **narcisismo** y también sobre la **manipulación**, basándose en este último caso en la teoría de juegos del Análisis Transaccional de Eric Berne

- Claridad:

Nos habla de la capacidad de expresar pensamientos, opiniones e ideas claramente a los demás. Se refiere al uso que hacemos del lenguaje y nuestras capacidades a la hora de explicar ideas o conceptos. La eficacia a la hora de comunicar.

Nos hace el autor también una interesante distinción entre el “**habla de rol**” (Según nuestro papel funcional en la situación) y el “**habla real**” según en qué contextos nos movamos.

Trata así mismo de hacer una clasificación de las que él denomina **Disfunciones Semánticas** (Opinionitis, Todología, Ología, Debelogía,...) y los posibles **antídotos para dichas**

disfunciones, así como algunas estrategias para poder guiar una conversación y el pensamiento desde esta perspectiva de la Claridad.

- **Empatía:**

Descripción como la capacidad de ser **conscientes y considerados con los sentimientos ajenos**. Ser capaz de sintonizar con los otros como individuos únicos y yendo algo más allá de las definiciones habituales de este concepto, ser capaces de llegar a un nivel de conexión con la otra persona, que inspire a cooperar.

Trata de describirnos el autor lo que él llama **comportamientos tóxicos y comportamientos nutritivos** alrededor de este concepto, dando también mucha importancia a la escucha y a cómo cimentar esta competencia.

Trata de ayudarnos a evaluar nuestro estilo de relación, describiendo cuatro modelos de comportamiento, en función de la **Energía Social** (Impulso o tendencia a interactuar e influir con las personas) y el **Foco en los resultados de la interacción** (más centrado en las tareas o en las personas, al estilo del Liderazgo Situacional de Blanchard) a los que llama **Estilos de interacción** y que pueden describirse de manera somera como:

- **Conductor:** Combina una **elevada Energía Social** con una fuerte concentración en la **tarea**.

- **Motivador:** Con una **elevada Energía Social**, tiende a influir en su entorno en base al fomento y cuidado de las **relaciones personales**.

- *Diplomático*: Muestra una **Energía Social algo menor** pero sigue prefiriendo concentrarse en las **personas** para obtener resultados. Eleva el valor de la cooperación.

- *Solitario*: Combina una **baja Energía Social** con una orientación primaria hacia la **tarea**, aunque puedan tener habilidades sociales desarrolladas, presentan una fuerte tendencia a confiar en ellos mismos según el autor.

En los capítulos posteriores del libro que ya dejaré que descubrás vosotras/os con más detalle, nos habla de las aplicaciones de la Inteligencia Social al mundo laboral, en cuanto al Liderazgo y la Dirección de Equipos y Organizaciones, describiendo **17 “Síndromes de Disfunción Organizativa”** que os recomiendo examinar a quienes os dedicáis al mundo de la empresa y así mismo, da un interesante repaso a temas tan importantes como el tratamiento de la diversidad, el desarrollo de líderes socialmente inteligentes, el poder e influencia en las organizaciones, la resolución de conflictos y la negociación desde el punto de vista de la Inteligencia Social y cerrando el libro se hace algunas preguntas que a mi modo, me gustaría trasladaros:

¿Tendrá influencia y será necesario el desarrollo de la Inteligencia Social en las nuevas generaciones? ¿Quién enseñará a nuestros hijos competencias y habilidades de Inteligencia Social?

Las "habilidades blandas": núcleo duro de la profesionalidad en el SXI

Javier Riaño

Entrada publicada el 8 de octubre de 2014

Leo con interés los resultados del **X. Estudio ADECCO "Qué quieras ser de mayor"**. Conclusión: las niñas y niños encuestados (1.900 en total) nos dan una lección de sentido común a las personas adultas de este país. Desde su visión de las soluciones a la crisis (entre otras, cambiar los actuales por mejores políticos) a sus distintas propuestas sobre diferentes ámbitos sociales.

Entre éstas, me ha parecido especialmente interesante la respuesta a "**qué aspectos destacarían en su Curriculum Vitae para optar a un trabajo y cómo**"

Sobre los datos más importantes que deben incluirse en un CV para optar a un empleo, consideran que los **rasgos de personalidad** son esenciales para ello. Así lo afirma **el 38,2%**. Dentro de esta descripción, características como la responsabilidad, la simpatía o la puntualidad son las más importantes para los jóvenes. Aunque también destacan el ser buena persona, ser amable o ser divertido.

En segundo lugar, es imprescindible incluir en su currículum las **habilidades personales** que tienen (11,5%) y que son de lo más variopintas: entre otras, que aprenden rápido, que saben leer y escribir; aunque también, que juegan bien a fútbol, que cantan y bailan bien ...

Obviedad, moda, casualidad ... En cualquier caso me gustaría señalar la coincidencia –en tiempo y conclusiones- de las percepciones de niñas/os y jóvenes, con los resultados del reciente informe “Identificación de competencias transversales de la excelencia profesional en Bizkaia” realizado por la Red de Colegios Profesionales BasquePro Elkargoak, y promovida por Bilbao Metropoli-30. Ambos estudios vuelven a incidir en la **centralidad de las competencias transversales en la profesionalidad.**

En esta investigación, se han buscado respuestas a qué **competencias transversales son necesarias** para “hacer las cosas bien ejerciendo la actividad con relevante capacidad y aplicación”, independientemente del sector de actividad en el que se actúe. Se ha trabajado sobre campos del conocimiento como medicina, ciencias económicas, ciencias jurídicas, ingeniería técnica industrial, ingeniería industrial, psicología, ingeniería técnica de minas, ingeniería de caminos canales y puertos, trabajo social, biología, física y topografía.

Basándose en los resultados de la investigación, avanzan la siguiente definición de “profesional”

“Una persona íntegra que transmite confianza respeta la confidencialidad, las personas, su trabajo y su tiempo; es responsable, coherente y consecuente en sus decisiones tomadas; sabe comunicarse de forma eficaz y eficiente organizando, priorizando y planificando su tarea y la del equipo, a la vez que aplica y comparte sus conocimientos”.

En definitiva, el perfil del profesional es una persona con altos valores y con habilidades comunicativas y de organización y planificación.

- Las habilidades más valoradas están relacionadas con la comunicación y el trabajo en equipo.

- Las actitudes con mayor puntuación se refieren a humildad y reflexión, en primer lugar; responsabilidad y compromiso, en segundo lugar.
- Los conocimientos considerados prioritarios son los que hacen referencia a la adaptación al puesto de trabajo.

“Qué quieras ser de mayor”, “Competencias transversales y Profesionalidad”, “La práctica de la Inteligencia Emocional” (Goleman) aportan percepciones coherentes con nuestras intuiciones sobre la **relevancia de las competencias socioemocionales** para el bienestar global. En particular, para el bienestar profesional. No se trata de indicadores vanidosos, en los que salimos bien favorecidos, pero que no dejan de ser como el “traje nuevo del emperador”. Las **evidencias** muestran que profesionalidad no sólo es sinónimo de especialidad sino también de emocionalidad.

¿Estás de acuerdo? ¿Tú qué opinas?



Dilemas y propuestas

Javier Riaño

Entrada publicada el 16 de enero de 2015

Si tienes oportunidad, pégale un vistazo al “**Dilema de España**” de **Luis Garicano**. Mi amigo Pablo me lo recomendó en el tramo final del verano 2014 (¡qué lejos queda!) y me ayudó a entender la entrada del otoño. Vaya por delante que no comparto muchas de las propuestas de Garicano, pero me encanta disfrutar de esa discrepancia cuando leo un libro. Inquietantes reflexiones las suyas. Para muestra, un botón.

[...]La sociedad resultante será una de mayores, discutiendo ideas antiguas, en casas viejas, que han consumido gran parte de la riqueza que generaremos en el futuro.

Sugerentes algunas de sus observaciones. En particular, ésta:

“**La respuesta al crecimiento está en las nuevas ideas.** Son las nuevas ideas las que nos permiten hacer más con los mismos recursos. Como una receta que permite cambiar los mismos ingredientes para preparar nuevos platos, las ideas permiten crear más con menos. Y se pueden hacer copias infinitas. No tienen rendimientos decrecientes.

Y para nuevas recetas, necesitamos nuevos modelos mentales. Y, por ende, nuevos modelos de aprendizaje a lo largo y –sobre todo– ancho de la vida.

En su rescate, me encuentro “**Armonizar educación con empleo en España: un reto a 5 años**” (**IESE 2014**) que plantea las siguientes demandas a los anteriores retos:

- Personas flexibles, con facilidad para integrarse en equipos y nuevos entornos.
- Conductas y espíritu emprendedor.
- Gran capacidad para compartir resultados, objetivos y planteamientos tanto a nivel individual como colectivo.
- Personas activas emocionalmente con un fuerte componente de automotivación y una visión muy activa para generar motivación en los demás.
- Personas que sean capaces de mirar al futuro, a lo desconocido, sin miedo; es más, personas que prefieren desenvolverse en entornos sin referencias. La sociedad y la empresa “líquida” demandan no anclarse ni en el pasado ni en lo aprendido.

Mientras el sistema, primero educativo y luego formativo, no enfoque el desarrollo humano de una manera integral, conocimientos y conductas, las empresas se verán abocadas a invertir en un tipo de formación cada vez más conductual.

Que un documento titulado “Armonizar educación y empleo” dedique 1 de sus 4 capítulos a “La formación emocional: el papel de las actitudes” es llamativo. ¿Premonitorio?

Y además ¡Sorpresa! Volvemos a la centralidad de las “habilidades blandas” en la profesionalidad: flexibilidad, equipos, adaptación, automotivación, emprendimiento, generosidad, “activas emocionalmente”; capaces de mirar al futuro, a lo desconocido, sin miedo...

Son las competencias personales la clave para responder a los desafíos actuales y futuros. Son éstas, las competencias llave para responder al dilema. Si las nuevas ideas son la respuesta al crecimiento, son las competencias personales la materia prima.

¡Acabaremos por entenderlo?

¿Qué opinas?



¿Tenemos ya nuevos paradigmas?

Maribel Navascués

Entrada publicada el 10 de diciembre de 2014

Todo está cambiando muy rápido, el mercado de trabajo y la complejidad de nuestro entorno exigen **competencias nuevas**. Aprender a focalizar nuestra atención, mejorar los sistemas de búsqueda de la información al tener un acceso casi ilimitado a la misma, y ser capaces de gestionar nuestras emociones aparecen en las listas de las demandas de los nuevos profesionales y ciudadanos.

La interculturalidad, sentirse cómodo en la diversidad, trabajar en equipo, en red, van a resultar decisivos para todos nosotros. Aprender a tomar decisiones, como explica muy bien Pablo en la entrada anterior : la inteligencia emocional en busca de sentido.

Durante los últimos años el desarrollo de las **habilidades sociales, interpersonales e intrapersonales** han supuesto una parte muy importante del tiempo de formación en las empresas, no siempre con resultados adecuados, ya que en muchas ocasiones sólo se centraban en la asertividad o la empatía, **sin tener en cuenta un modelo integrador** que sirva de referencia para el desarrollo integral, el de la persona completa.

El no tener mecanismos de comparación para comprobar los logros de aquellas personas formadas en competencias socioemocionales y las que no habían sido formadas, la falta de acompañamiento y revisión al cabo de un tiempo, y por qué no decirlo, también las malas prácticas nos han dejado un poso de escepticismo.

Hay **una gran brecha** entre los descubrimientos en neurología, funcionamiento del cerebro, inteligencia emocional y la divulgación de los mismos más allá de los ámbitos académicos.

Hay que remontarse a *Howard Gardner* y su Modelo de Inteligencias Múltiples en 1983 que ha tenido mucho más desarrollo en el ámbito de la educación y apenas aplicación en empresas y organizaciones. Gardner ya establecía una clasificación entre inteligencia Inter e intrapersonal y el mismo afirma que el éxito de su modelo fue no hablar de talentos sino de inteligencias, retando así a una sociedad que usaba el coeficiente de inteligencia casi como único indicador.

Aunque no fue el primero, *Daniel Goleman*, llegó en el momento oportuno con su libro “Inteligencia Emocional” y desde entonces el concepto se ha hecho popular. El término no siempre encuentra el consenso adecuado, y en muchas ocasiones se habla más de **competencias socioemocionales**.

Más allá de las controversias, parece que ha llegado el momento de dar la importancia que merece a la persona dentro de las organizaciones y entender la importancia de formarnos para percibir, identificar, regular y gestionar nuestras emociones.

Los numerosos estudios y trabajos de neurólogos y otros científicos sobre la sutil frontera entre **razón y emoción**, entre conocimiento intuitivo y racional, junto con los descubrimientos relacionados con la **plasticidad del cerebro**, aunque incipientes, muestran un mensaje optimista que parece haber coincidido con un momento en que la sociedad demanda mayores dosis de colaboración, creatividad e incluso de “felicidad”.

Primatólogos, psicólogos, educadores formulan **nuevas teorías y modelos**.

Hay muchas formas de mirar el mundo que nos rodea, me gusta cuando Pablo Herreros nos habla de la colaboración, altruismo, solidaridad, generosidad, tomando como ejemplo el comportamiento de los bonobos y primates sus nuevos modelos encuentran aplicación en las empresas, la política o en la educación.

Estamos por tanto en una era en la que los paradigmas anteriores no nos sirven **¿tenemos ya nuevos paradigmas?** ¿Influyen estos en las relaciones profesionales? ¿Disponemos de las herramientas para responder a estos cambios? **¿Estamos listos para el cambio?**



Competencias no técnicas como facilitadoras del éxito

Olaia Agirre

Entrada publicada el 23 de septiembre de 2015

En una bici, las ruedas , el cuadro, los pedales, las cadenas,... son imprescindibles para poder andar, correr,... en definitiva, avanzar. En cualquier empresa, **las competencias técnicas (conocimientos + habilidades) necesarias para poder realizar el producto u ofrecer el servicio adecuado, son imprescindible.**

Si ofrezco maquinaria de precisión, y no domino la tecnología, no voy a poder ofrecer un producto de calidad, con lo cual, sencillamente, el mercado me va a descartar. Igual que la bici que no tiene cadena y por más que pedalee no avanza. Fuera, descartado, así de sencillo.

Ahora bien... supongamos que esa bici que tiene sus ruedas, sus pedales, su cadena... a pesar de una buena apariencia, resulta que tiene **una cadena sin engrasar**. Una cadena seca, dura,... incluso oxidada... ¿Cuál sería el resultado? Que sencillamente, **no podría avanzar de manera adecuada, e incluso corro el peligro de caer.**

Pues en esa empresa que ofrece maquinaria de precisión, supongamos que domina a la perfección la tecnología y procesos de producción... pero resulta que por ejemplo,...entre sus diferentes departamentos (**personas, no olvidemos que cuando el departamento de producción habla con el departamento de**

marketing es Ana de producción quien habla con Juan de Marketing) la comunicación es pésima.

Supongamos que la información parece que, según producción, los comerciales hacen caso omiso de los plazos que ellos necesitan, que no detallan adecuadamente las especificaciones y las medidas que ellos requieren para producir adecuadamente, y claro, luego siempre hay problemas a la hora de la puesta en marcha. Y bla, bla, bla....

En cambio, marketing asegura que los de producción no facilitan su trabajo, dado que no admiten cierta flexibilidad en los plazos (dentro de lo razonable, por supuesto), ni en algunas especificaciones del cliente, o es más, que a pesar de que ellos los señalan, los de producción se lo saltan. Y claro, ¡luego tienen que dar ellos la cara! Y bla, bla, bla.....

¿Os suena?

Puede ser un ejemplo más o menos simple, pero hechos que en el día a día se repiten una y otra vez, con mayor o menor tensión. Y, ¿de qué estamos hablando aquí? Estas personas son muy competentes, conocedoras de lo que hacen, cada uno en su área, sencillamente ¡brillantes!

Pues hablamos de una serie de **competencias no técnicas, competencias transversales, que cuando funcionan parece que no has hecho nada, pero que cuando brillan por su ausencia ¡provocan pequeños fuegos por doquier!!!!**

Competencias como la comunicación, la empatía, la capacidad de establecer objetivos comunes y comprometerlos con ellos, la capacidad de valorar la diferencia en el otro, y por tanto, respetar y dar valor a otras formas de hacer, no diferentes en el sentido de mejores/peores que las mías, sino en el sentido de que

complementan mi forma de hacer las cosas, y por tanto, enriquecen,... la autoconfianza, y la capacidad de confiar y de generar confianza, la actitud adecuada, la capacidad de sentir y por tanto, regular, mis propias emociones, también las de los demás, la capacidad de autocontrol, la capacidad de relacionarse con el otro de manera positiva,...

En fin, un sin fin de **pequeñas grandes competencias que si están o no están, marcan una gran diferencia**, que se refleja en el sentir de las personas, en su rendimiento, en su capacidad de innovación, ... y en última instancia, en la capacidad de respuesta de la empresa, y por tanto en los resultados de la misma. Porque no olvidemos, en una empresa, todo está interrelacionado.

Si me permitís la expresión,

Las competencias técnicas serían requisito necesario pero no suficiente y necesitamos las competencias no técnicas para que los resultados, que se obtienen con las competencias técnicas, sean posibles.

¡Pura complementariedad!

Pues al hilo de esta reflexión, os presento dos propuestas en las que participo como miembro del Consorcio de Inteligencia Emocional (CIE) y que espero sean de tu interés:

La primera, este viernes, 25 de Septiembre, un coloquio donde participo junto con Mas Innovación y Belbin España, y donde el título de **Inteligencia Emocional aplicada a la empresa**, os proponemos una reflexión en línea a lo que te he comentado en este post.

Por cierto, ***nos encantaría conocer tus reflexiones sobre lo que acabas de leer y si crees que ese tipo de situaciones ocurren y consideras que ese tipo de competencias no técnicas tienen o no su influencia, y en qué medida:***

Y la segunda propuesta, y para quien quiera profundizar aún más en **cómo liderar equipos de innovación**, y lograr formas de trabajar que faciliten contextos que fomenten actitudes innovadoras entre las personas del equipo y/o empresa, tenéis otra cita el **2 de Octubre en Innobasque**, donde se presentará la nueva edición del proyecto Formación-Acción-Evaluación, que bajo el título **Aprender a liderar Equipos de Innovación**, y tendremos la ocasión de conocer de primera mano, algunas experiencias de organizaciones que han participado en ediciones pasadas. De esta manera damos el pistoletazo de salida a esta nueva edición que arranca en próximas fechas. Por cierto, si estás interesado en participar o recibir más información, no dudes en solicitárnoslo.

Espero os resulten de interés ambas propuestas, ¡y espero nos veamos en Zamudio!

Y uniendo con la reflexión inicial de este post...

¿Quieres compartir con nosotros tu experiencia/ tu perspectiva sobre la importancia, o no, de este tipo de competencias? ¿Consideras que se les da la importancia que tienen?

Hacia una escuela emocionalmente inteligente.

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 15 de octubre de 2014

¿Cómo sería una educación que incluyera el trabajo en competencias emocionales?

Me preocupa la educación. Se trata de un sentimiento que se me ha presentado de manera constante en el tiempo pero cuya intensidad ha ido variando. Desde los 18 años he cultivado mi faceta como educador en distintos ámbitos, todos ellos fuera del marco escolar. Entonces la educación me despertó interés al descubrir su potencial transformador. Me he dedicado también a la formación y a la psicoterapia, y a través de esa experiencia mi preocupación sobre la educación se trasladó a la importancia de la gestión del cambio. Luego la vida me dio la oportunidad de ser padre por tres veces y, por ello, he estado en contacto con la comunidad escolar. Es en este campo en el que mi preocupación se ha tornado más plomiza, más pesada, menos esperanzada. Y es que **la experiencia me ha llevado a conocer el sistema educativo cargado de lastres y de rigideces** hasta el punto de que la preocupación se me ha convertido en alarma que me mantiene atento hacia los diferentes peligros que amenazan la felicidad de mis hijos, las oportunidades de que crezcan como personas con capacidad para gestionar su bienestar subjetivo.

Si me pongo a pensar en una escuela que eduque emocionalmente veo que no es la que yo conozco. Los padres, la mayor parte de las veces, estamos más preocupados en que nuestros hijos salgan del proceso educativo con muchos conocimientos que con competencias, y menos si hablamos de las

emocionales. Los debates en los corrillos de padres sobre las extraescolares parecen la toma de posiciones en una carrera de fondo hacia el pretendido éxito profesional. Niños que después de las horas de clase siguen sumando carga lectiva para estar mejor posicionados en un futuro escenario que en realidad nadie conoce cómo será. Siendo lícita esta orientación de los padres **no es tan frecuente que las conversaciones** de esos foros improvisados en las orillas de los centros educativos **giren hacia la importancia del juego, del cultivo de los talentos de los niños, de la exploración de diferentes actividades de todo tipo, o sobre la necesidad de la educación emocional**. En este sentido este verano leí con tristeza como una iniciativa del Gobierno de Canarias para la implantación de la asignatura de educación emocional este curso se tropezaba con las protestas de las asociaciones de padres porque “quitaban una hora de matemáticas”.

La escuela que quiero yo se parece mucho más a la que se presentó recientemente en el Martes de Innobasque dedicado a la innovación a través de la gestión emocional. Os recomiendo el visionado del vídeo en el que la directora de Lauaxeta Ikastola resume en ocho minutos la trayectoria del centro con la inteligencia emocional. **Creo que la escuela debe ser un espacio en el prioritariamente se trabajen las competencias emocionales de los alumnos de manera trasversal**, incluso por encima de los contenidos de las asignaturas clásicas. **Una escuela que integre la cultura de la colaboración entre todos sus agentes** como máximo exponente de la utilidad colectiva de las competencias emocionales. Debemos hacer el esfuerzo todos los miembros de las comunidades educativas por aportar nuestro granito de arena para conseguir una transformación que haga niños y jóvenes más preparados, no sólo para la vida laboral, sino sobre todo para la vida con mayúsculas. Una escuela que eduque para el bienestar a través de la inteligencia emocional y a través de una cultura de colaboración.

¿Te apuntas a este modelo de escuela?

**¿Qué podemos hacer padres y profesores para avanzar
hacia un nuevo modelo educativo más inteligente
emocionalmente?**



Tu perfil emocional

Pablo Cueva López

Entrada publicada el 22 de abril de 2015

Tal vez hayáis oído hablar del experimento por el que midieron la actividad cerebral del monje budista Matthieu Richard, conocido como el hombre más feliz del mundo. Siendo esta noticia interesante, y digna del eco que ha recibido, he de confesar mi sorpresa al leer el libro en la que se exponen los resultados de la misma y que se titula “**El perfil emocional del cerebro**” de Richard J. Davidson y Sharon Begley. La razón es que, desde mi punto de vista, contiene un tesoro aun mayor entre sus páginas. Una de las más útiles contribuciones de entre los distintos avances de la neurociencias de los últimos años, junto con la de la función de las neuronas espejo en el proceso de la empatía. El autor desgrana en el texto las **pruebas de la investigación** que ha hecho durante décadas sobre las seis variables del procesamiento cerebral que vincula con seis elementos que compondrían el perfil emocional de cada persona, algo así como la huella cerebral de nuestro procesamiento emocional.

La utilidad de esta aportación me parece excepcional puesto que hace luz sobre la parte más compleja del proceso de la emoción. Esto permite, también, poder evaluar de manera sencilla el perfil emocional de nuestro cerebro, así como los cambios que podamos realizar a través del entrenamiento, gracias a la plasticidad de éste órgano.

Dichas dimensiones son:

La **resistencia** (capacidad de recobrarse de la adversidad),

La **actitud** (cuánto tiempo podemos mantener la energía positiva),

La **intuición social** (pericia a la hora de captar las señales que los demás emiten),

La autoconciencia

la **sensibilidad al contexto** (regulación de nuestras emociones)

Y la atención

Como veréis algunas de ellas coinciden con algunas de las **competencias emocionales** del modelo de **Rafael Bisquerra** que tenemos como referencia de educación emocional en el Consorcio de Inteligencia Emocional.

Además de las razones de peso ya puestas encima de la mesa del post, quedan algunas otras dignas de terminar de decidir a quien aun no haya salido corriendo a buscar el libro. Se pueden encontrar unos **sencillos cuestionarios con los que extraer el perfil emocional** a través de puntuaciones de cada una de las dimensiones. Personalmente me ha resultado muy interesante también **descubrir la historia** de cómo fue conduciendo su labor investigadora a lo largo de los años, así como conocer las dudas y los problemas a los que se fue enfrentando.

¿Dónde vas a ir a conseguir el libro? ¿Quieres que te lo preste?

Tener mucha psicología

Roberto López Canas

Entrada publicada el 6 de marzo de 2015

Es frecuente encontrar en la calle expresiones de uso popular que tienen gran significado. Una de las que siempre me ha impactado más, porque lo he vivido en primera persona como psicólogo, es aquella en la que se dice que para alguna cosa “Hay que tener mucha psicología”.

Si nos fijamos en el significado de esta frase, vemos que el hecho de **tener mucha psicología** es una atribución de una competencia a una persona, es decir, que vemos en esa persona una serie de **habilidades y comportamientos** que nos hacen atribuirle esa capacidad. “Yo tengo mucha psicología”, o “fulanito tiene mucha psicología”.

En general está, relacionada con la **destreza en las relaciones interpersonales**, es decir, que es una persona que puede “**saber tratar**” a la gente. Y en este caso, cuando hablamos de saber tratar a las personas hablamos de tener **habilidades para las relaciones interpersonales**. Esto se puede traducir en:

- Capacidad de escucha
- Tener paciencia
- Detectar las necesidades de las personas
- Saber dar una respuesta adecuada (Habilidades de comunicación)
- Darle a cada uno lo que necesita
- Capacidad de regular nuestras propias emociones
- Respeto

- ...

Si nos fijamos en las competencias emocionales definidas por Rafael Bisquerra, (**Conciencia Emocional, Regulación emocional, Autonomía Emocional, Competencia Social y Competencias para la vida y el Bienestar**) encontramos una competencia denominada Competencia Social que es definida el siguiente modo:

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Las microcompetencias que incluye la competencia social son las siguientes.

- Dominar las **habilidades sociales básicas**
- **Respeto** por los demás
- Practicar la **comunicación receptiva**
- Practicar la **comunicación expresiva**
- **Comportamiento prosocial** y cooperación
- **Asertividad**
- Prevención y **solución de conflictos**.
- Capacidad para **gestionar situaciones emocionales**

Por lo tanto, desde hace muchos años se han puesto en valor este tipo de competencias, sobre todo en **profesiones donde el trato con las personas es importante**, y en este momento existe una **conceptualización teórica** que nos ayuda a desarrollar y potenciar las mismas, a través de programas formativos.

Y tú ¿tienes mucha psicología?



COMUNICACION

COMUNICACIÓN

Una nueva forma emocional de comunicación estratégica en las organizaciones	365
A vueltas con la comunicación	368
¿A quién veis cuando miráis?	371
Lo que mueve el mundo	373
El peso de los silencios	377
Consejos vendo que para mí no tengo...	379
Y tú, ¿qué tipo de juez eres?: Modelo de comunicación asertivo .	383

Una nueva forma emocional de comunicación estratégica en las organizaciones

Yovanni Castro Nieto

Entrada publicada el 26 de septiembre de 2014

El mundo de la comunicación está en constante cambio, como también constantemente cambian las estrategias, cada día se producen nuevos avances y aparecen nuevas formas de comunicar y de generar estrategias de comunicación. El concepto comunicación tratado por la humanidad y la forma emocional como se percibe la comunicación ha cambiado completamente en el último siglo, ha pasado de recibir y manejar poca información a tener acceso a una gran cantidad de información y en tiempo real. Eso condiciona emocionalmente a la persona en la forma de tratar la comunicación estratégica en la organización.

La gran cantidad de información que se produce actualmente puede generar en el ser humano un efecto emocional no deseado, al desinformar a la persona, generando una interrogante por un exceso del manejo de datos que puede ser imposible transformarlo estratégicamente en información.

Para evitar la **falta capacidad de gestionar información en la organización** es necesario clasificarla y analizarla, distinguiendo la materia deseada para que podamos formar opiniones emocionalmente acertadas sobre la materia requerida es decir, “*Influir y persuadir a las personas (de dentro y de fuera de la organización) de manera que se comporten de cierta forma que generen un entorno que favorezca el logro de objetivos tanto de la organización como los de ellos mismos*”.

Dar una perspectiva justa, objetiva, racional y emocional a la información hoy en día es complicado y cada día se transforma en inoportuna a la hora de optimizar en proceso de gestionar información. Aunque las nuevas tecnologías como herramienta nos ayudan a facilitar el tratamiento estratégico de la comunicación, verdaderamente cada día es más complejo generar una aptitud y actitud en donde las emociones no tengan un papel importante en el desarrollo de la estrategia de comunicación dentro y fuera de las organizaciones.

La nueva forma emocional de comunicación estratégica en las organizaciones, tiene que verse simultáneamente mientras ocurre, ya que el tiempo es uno de los valores más apreciados en este momento y juega un papel fundamental a la hora de poder tomar decisiones y actuar emocionalmente inteligente. Los cambios en la forma de comunicar estratégicamente en las organizaciones son imposibles sino se produjeran los **cambios sociales** en el entorno organizacional.

La sociedad del conocimiento, la economía global y las nuevas tecnologías, han generado un **cambio social** que ha dado la oportunidad de promover la sociedad de la información y la sociedad del conocimiento, exigiendo cambiar los procesos de producción y generando nuevos modelos de gestión centrados en la persona, provocando así una **comunicación emocionalmente inteligente** de una forma más innovadora en las organizaciones que muestre el verdadero valor estratégico a lo hora de gestionar la toma de decisiones.

Una nueva forma emocional de comunicación estratégica en las organizaciones es tener a la cabeza la creatividad, la innovación, la competitividad y los nuevos modelos de gestión centrados en la persona. Por lo que los Blogs, amaneran de ejemplo, es una forma estratégica de comunicar emocionalmente inteligente con iniciativas

diferentes promoviendo que las organizaciones cada día sean más diferentes.

Las organizaciones están pasando por **dolorosos procesos de transformación** y de adaptación a los turbulentos cambios del entorno. Los procedimientos son cada vez más dolorosos porque los procesos organizacionales tradicionales pierden legitimidad aceleradamente por no estar inmersos en una base tecnológica. Actualmente si no se piensa, actúa y se comunica diferente las empresas les cuesta ser diferentes.

Las organizaciones tradicionales, pretenden resolver los problemas complejos y tortuosos de hoy con las viejas herramientas de ayer. El diseño de acciones potentes y eficaces para mantener la dirección, la gobernanza y gobernabilidad requiere no solo de nuevas herramientas, sino que requieren de una **sociedad del conocimiento** más justo y solidario, no solo para interpretar la realidad sino para recrearla emocionalmente.

Ya no requerimos de comunicación estratégica basada en el discurso y en carpetas cargadas de información que la persona no va a utilizar y mucho menos tendrá tiempo de echarles un vistazo de cuando en vez. Requerimos una nueva forma de comunicación estratégica centrada en un nuevo modelo de gestión basado las personas con énfasis en que los participantes sean los propios actores en “sincronía”. Solo así se vinculan la teoría y la práctica. “**Aprender haciendo con emoción, es una base fundamental que muestra la presencia de la inteligencia emocional en la organización**”.

¿Usted qué opina al respecto?

A vueltas con la comunicación

Arantza Echaniz Barrondo

Entrada publicada el 29 de septiembre de 2014

Hace mucho tiempo que me interesa el tema de la comunicación, que es **fundamental para el bienestar y el desarrollo personal**. Las personas somos seres sociales, necesitamos del contacto de otros seres humanos. Aprendemos a hablar pero no quiere decir que nos comuniquemos bien. Igual que las máquinas necesitan aceite para que los mecanismos funcionen bien, las relaciones necesitan una buena comunicación.

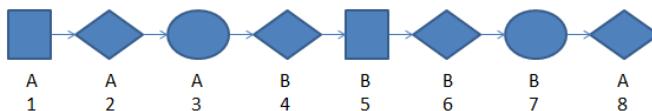
Cuando daba clase de Comunicación en las organizaciones siempre empezaba con algunas definiciones (los subrayados son míos):

- “Comunicación. (Del lat. *communicatĭo*, -ōnis).1) f. Acción y efecto de comunicar o comunicarse. 2) f. Trato, correspondencia entre dos o más personas” *Diccionario de la RAE*
- “En el uso cotidianizado del término puede entenderse por comunicación aquel proceso que posibilita el intercambio de significados entre sujetos por medio de una serie de convenciones sistematizadas en unos códigos y aplicadas sobre un concreto tipo de medio semiótico (verbal, escrito, gestual...)” *Diccionario de las Ciencias de la Educación, Santillana*
- “El término *comunicación* procede —a través del substantivo correspondiente— del verbo latino *communico*, cuya traducción castellana es *comunicar* y también *participar*.

Tanto el substantivo (*communicatio*) como el verbo tienen su origen en la palabra *communis*, raíz, a su vez de la castellana *comunión*. Este parentesco está indicando ya la estrecha conexión existente entre comunión y comunicación. Ambas, en efecto, tienen como denominador común la idea de *comunidad*, de posesión de algo en común “Diccionario de Pedagogía, Labor

Estas definiciones, a mi modo de ver, destacan el hecho de que la comunicación es un **proceso circular**, que supone mucho más que la transmisión de una información por parte de un emisor a un receptor. Veámoslo, de forma simplificada, en el siguiente gráfico:

PROCESO DE COMUNICACIÓN



1. Intencionalidad comunicativa (A)
2. Proceso de codificación de la intencionalidad del emisor (A)
3. Acción del emisor (A)
4. Proceso de descodificación de la intencionalidad del emisor (B)
5. Intencionalidad de respuesta del receptor (B)
6. Proceso de codificación de la intencionalidad del receptor (B)
7. Acción del receptor (B)
8. Proceso de descodificación de la intencionalidad del emisor (A)

Si nos fijamos en cada punto del proceso nos damos cuenta de lo débil y delicado que es. **Intencionalidad comunicativa:** Cuando nos comunicamos tenemos una intención, un interés que nos mueve. Aunque puede ocurrir que sean intenciones múltiples, o que no sepamos exactamente el porqué o el para qué. Además, ¿y si no realizamos la acción más adecuada para la intención que tenemos? ¿Y si no elegimos el medio adecuado?... **Proceso de codificación/descodificación:** Estos procesos son muy diferentes

de unas personas a otras y están condicionados por nuestros filtros (fisiológicos, culturales o personales). Además, uniéndolo a lo anterior, una misma intencionalidad puede expresarse mediante distintas acciones; y una misma acción puede deberse a distintas intenciones. Otro tema a tener en cuenta es el del **ruido**, que puede ser interno o externo, y que se refiere a cualquier factor que dificulta o perturba la comunicación.

A toda esta complejidad añadiría una premisa básica que es la **escucha**. Basta que una de las partes no escuche para que la comunicación sea imposible. Siempre nos han dicho que escuchar no es lo mismo que oír. Para que se dé la comunicación es fundamental una actitud de escucha por parte de todos los interlocutores. “Una de las necesidades más grandes del hombre es la de comunicarse, la de manifestarse, la de ser comprendido. Pero esto no puedo ocurrir si, por la otra parte, no existe un interlocutor que escuche. La actitud de escucha se coloca entre la bondad y el arte. Saber escuchar significa ir más allá de las palabras para entrar en el mundo interior del otro y valorar las cosas desde su perspectiva” (O'Donnell, 1990, p.31)

Para terminar, animo a ver un corto divertido que muestra muy bien lo frágil que es la comunicación y lo necesaria que es para mantener una relación (en este caso de pareja).

***¿Alguna vez te ha ocurrido algo como lo que muestra el corto,
Mensaje post-itivo?***

¿A quién veis cuando miráis?

Ígor Fernández

Entrada publicada el 30 de enero de 2015

Hay pocas necesidades básicas, comer, beber, dormir, estar calientes... Poco más, pero en ese poco más se encuentra una de las más cruciales: el contacto. Por nuestra naturaleza sabemos de la profunda vulnerabilidad que nos conforma. Somos muy blanditos por dentro y por fuera. Tanto es así que nuestra crianza es la más larga de entre las de todos los animales. Años para formar un **cerebro en plenitud**, veintitantes para ser más concretos. Años en los que los demás se convierten no sólo en una referencia sino, como decía al principio, en la única fuente de satisfacción del resto de necesidades básicas. Simplemente, un bebé no puede sobrevivir sin otros. Tanto es así que incluso gran parte de la identidad depende de los otros, no por sus opiniones de nosotros, eso es bastante posterior, sino porque la identidad propia enraíza en sus reacciones a nuestra presencia, nuestras cualidades y acciones. **Las primeras conclusiones sobre uno mismo son prestadas, a partir de este compendio de afinidades o rechazos por parte de los progenitores.** Y la forma más básica en la que se da esta comunicación es a través del contacto o la ausencia del mismo. La mirada y el tacto son los medios fundamentales y los más básicos de dicha comunicación, vías que seguirán abiertas con el paso de los años. Como decíamos más arriba, sobre estas conclusiones esenciales sobre uno mismo o una misma, a partir de la reacción corporal al contacto o a su ausencia, más tarde se posarán otras, fruto de la interacción social. “Si me han invitado eso quiere decir que soy una persona interesante”, “gusto a los demás”, “no me toca nadie, debo de ser desagradable para otros” serían algunas de las conclusiones más o menos conscientes, fruto de la interacción. A lo

que quiero llevar la atención es que **nuestra ligazón con otros es tan estrecha y esencial que incluso lo que pensamos y sentimos sobre nosotros, sobre nosotras, depende en gran medida de esta interacción.** Y un paso más allá, hasta la **expresión de nuestros genes** se ve influida por la interacción con el entorno, de un modo que todavía no comprendemos del todo.

En nuestro contexto cercano, de trabajo, de estudio, de vida en general, la mirada o la ausencia de ella sigue enviando un mensaje al otro lado: te miro y te veo, o te miro y no te veo. Y como cuando nacimos y durante el tiempo de nuestra crianza más temprana, aquello que nadie ve de nosotros, empieza a difuminarse, hasta el punto de dejar de existir incluso para nosotros mismos. Cabe apuntar aquí que no solamente somos producto de los demás, eso sería injusto, pero nuestra creatividad para construir nuestra propia identidad está limitada o alimentada por los otros. Si en mi trabajo nadie ve mi capacidad de planificar con antelación y solo me dan tareas inmediatas, esa cualidad “desaparece” para mí mismo en ese contexto, y por supuesto para los demás. Si mi pareja ridiculiza una emoción espontánea puedo llegar a domesticarla y hacer que “desaparezca” incluso de mi vocabulario, con tal de estar con esa persona.

Si damos un paso más allá, pensemos en la cantidad de personas a las que no miramos por la calle, en especial a aquella parte de un colectivo concreto. Sepamos que nuestra mirada cuenta, tanto es así que hay personas a nuestro alrededor, más desfavorecidas, a las que negar el contacto sistemáticamente, con la mirada, con el tacto, que pueden llegar a desaparecer incluso para ellos mismos. Esas personas se convierten en invisibles. El contacto genera salud mental y su ausencia, la dificulta, en todos los niveles de interacción.

¿A quién regalas y a quién niegas tu mirada? ¿Quién te ve completamente y quién te niega las suya?



Lo que mueve el mundo

Maribel Navascués

Entrada publicada el 16 de marzo de 2015

¿Cómo nos contamos nuestra historia? ¿Cómo unimos los puntos de las cosas que nos han sucedido? ¿Por qué entre toda la información a nuestro alcance es “esa” la que capta nuestra atención?

Tirar del hilo, como diría **Carmen Martín Gaite**, encontrar el hilo conductor es algo que, tal vez, todos nosotros hacemos al contarnos la novela de nuestra vida.

Me apasiona leer, ficción, ensayo..., encuentro que la literatura es un gran laboratorio de emociones, un lugar donde existe un acuerdo tácito entre lector y escritor, un espacio donde todo es posible. Mientras leemos vivimos inmersos en lo que imaginamos.

Siempre he sentido curiosidad extrema por los traductores, ese puente, “*todas las lenguas son un puente*”, ese nexo de unión que nos permite acercarnos a la obra, a la visión, a las intenciones de otra persona. En el fondo siento que siempre estamos traduciendo, ya que nunca tenemos la garantía de interpretar correctamente lo que el otro quiere decir.

Me doy cuenta de que cuando me gusta la forma de escribir, de transmitir ideas de alguien, término leyendo todo cuanto puedo, y veo en sus obras **ese hilo conductor**, los sueños y las obsesiones recurrentes que se repiten una y otra vez. Es más, cuánto más lees a alguien, más tienes la sensación de acercarte a su forma de pensar, a aquello que de verdad le mueve, nos mueve, ¿o siguen siendo

aproximaciones más o menos acertadas, que dependen de mis experiencias y mi estado de ánimo?

En parte siento que todos los viajes también son un ejercicio de traducción, un intento de vivir en otras épocas y culturas, y un fogonazo que en muchas ocasiones me llevan a unir los puntos. Es algo que por ejemplo me ha sucedido con la visita a Auschwitz. No es sólo que estar allí despierte en mi memoria la información acumulada durante años, también la emoción, el impacto que provoca en mí esta visita, me vuelve más atenta a detectar, a buscar, a indagar en otras historias relacionadas. Leo “28 días” sobre los últimos días del Ghetto en Polonia, vuelvo al texto de **Viktor Frankl** “**El hombre en busca de sentido**”, recuerdo a **Primo Levi**..., hasta que un libro que tenía pendiente hacia tiempo, “*Lo que mueve el mundo*” de **Kirmen Uribe**, de pronto, me sirve para unir de manera inesperada los puntos.

Había evitado leer este pequeño texto que se inicia con el exilio de los niños en plena guerra civil desde el puerto de Bilbao, creyendo que el recuerdo de mi padre, que fue uno de esos niños de ida y vuelta, iba a ser demasiado intenso y dificultar la lectura, y sin embargo, a medida que avanza en sus páginas descubro la historia de una persona íntegra, de **un héroe anónimo**, de esas personas que sueñan con un mundo mejor y que son coherentes en sus decisiones para lograr esos cambios: Robert Mussche, un belga que acoge a una de esas niñas exiliadas de Bilbao. Robert será parte activa de la resistencia en la segunda guerra y vivirá la experiencia de un campo de concentración con la estrella roja de los comunistas cosida a su pijama de rayas. Una lectura que sin duda me commueve como no esperaba y abre un puente a recuerdos que creía olvidados.

En una de las sesiones de Cocreación que llevamos a cabo en el Consorcio de Inteligencia Emocional le preguntábamos **¿Qué te mueve?** Y hubo una respuesta que me llegó de forma

especial: “Lo que me commueve”

¿Qué te commueve?

¿Qué es para ti importante, qué es lo que mueve el mundo?



El peso de los silencios....

Olaia Agirre

Entrada publicada el 5 de diciembre de 2014

- Reuniones en los que deliberadamente se evitan algunos temas... son tabú
- Información transmitida a medias...
- Silencios que se crean ante la presencia de determinadas personas
- Conversaciones emocionalmente agotadoras porque tú y yo sabemos que hay temas no resueltos que arrastran nuestras palabras
- Verdades dichas a medias...
- Emociones que se disfrazan bajo un disfraz de seguridad
- Secretos familiares
- ...

Silencios que gritan por tener voz. Silencios que se atragantan en la garganta, pero buscan salir. Silencios que cargan nuestras mochilas emocionales, agotando nuestras baterías... **Silencios que generan, en definitiva, dolor, malestar, conflicto. Silencios que ahogan...**

El silencio, tan maravilloso cuando es bien utilizado, puede ser cruel cuando utiliza su poder al hurgar en las heridas. Heridas, que como los silencios, se tapan, se ocultan, se disfrazan... Pero heridas al fin y al cabo. Heridas que supuran en nuestro corazón, en el corazón de las organizaciones y en la sociedad.

Heridas que necesitan romper el silencio para ser sanadas. Heridas con raíces profundas. A veces tanto, que se han

ocultado sobre capas de tierra... y fantaseamos con que no existen... Pero la realidad es que siempre queda una señal... más o menos evidente... en forma de dolor, de malestar. Un sentimiento y una emoción, a veces clara, a veces difusa... que muchas veces lo definimos como “no me encuentro bien”, o “hay un mal ambiente en el trabajo”, o “me siento desmotivado”...

Una herida que para su sanación requiere de las palabras. Palabras que identifican esas emociones, que nos hablan de necesidades no cubiertas. De las heridas que tenemos... Porque cuando nombramos las cosas, les ponemos nombre, desaparece la capa de invisibilidad, y se hacen conscientes ante nuestros ojos. Emergen arrojando luz, aparentemente dolorosa, pero no más que lo que latía bajo la piel... Pues el hacerlo consciente puede ser el primer paso para avanzar... Pues en mis manos está hacer algo al respecto...

Porque las palabras son poderosas... al igual que el silencio... dos caras de la misma moneda... Cómo utilizarlas depende de nosotros.

¿Vas a elegir utilizarlas de manera constructiva o vas a lanzar la moneda al aire, a ver si el azar lo resuelve?

¡Tú decides!

Consejos vendo para mí no tengo...

Olaia Agirre

Entrada publicada el 19 de enero de 2015

¿Habéis sentido alguna vez que en un minuto, una persona, ha hecho una radiografía de tu persona, de una situación,... y te han disecionado de arriba abajo, poniéndote de vuelta y media, causando en ti un terremoto interno?

Me explico...

Ana* lleva una temporada complicada, con un gran estrés laboral que se va alargando en el tiempo. La situación en su empresa es complicada, el estrés en su jefe va haciendo mella y a veces, ya demasiadas veces, incluso pierde las formas. Entre los compañeros de trabajo tampoco la cosa está mejor. Habían sido un departamento bien avenido, pero últimamente, “el eso no me corresponde a mí”, las indecisiones a la hora de coger responsabilidades y el pasar la pelota de unos a otros es el pan nuestro de cada día.

En este entorno, Ana, que siempre se ha caracterizado por intentar arrimar el hombro, tiene la sensación de que demasiados asuntos acaban cayendo en su mesa (¡necesitaría días de 48 horas!) y siente que no puede dar respuesta como a ella le gustaría. El estrés empieza a hacer mella también en ella, hace tiempo que no duerme todo lo bien que solía, su carácter se ha agriado, salta con más facilidad, y es consciente que acaba pagándolo con los que tiene más cerca (donde hay confianza...), se siente nerviosa... y un tanto deprimida.

Pues en este contexto, Ana se reunió con una amiga, y entorno a un café, empezó a contarle cómo se sentía, lo angustiada que estaba,... buscando un momento de desahogo en lo que ella pensaba era un “terreno seguro”.

En ese momento, lo que escuchó por parte de la otra persona fue algo como “Ana, es que eres demasiado buena. Siempre acaban aprovechándose de ti, tu jefe piiiiiiiiiiii y tus compañeros piiiiiiiiii y tú, ¡ala!, calladita y acabas comiéndote todos los marrones. Es que siempre haces lo mismo. Porque acuérdate lo que pasó con Rosa* también, que al final acabó aprovechándose de ti, y ni un gracias. Ya te dije yo que no era de fiar... Así que luego no te quejes. Además, no es para tanto, que mi jefe, ese sí que es un horror, porque el otro día piiiiiiiiii. Bla, bla, bla, bla.....”

En ese momento, Ana se quedó helada. Sintió una puñalada en la espalda que le atravesaba de lado a lado. Ella se había sincerado, buscando **una persona que le escuchara, que simplemente estuviera ahí para compartir, aunque sólo fuera durante esa conversación, el peso que sentía que arrastraba encima y que tan exhausta le dejaba...** sin embargo, no sólo no pudo sentir que compartía ese peso, sino que además como consecuencia de los juicios de valor que recibía, ese peso se multiplicó con culpabilidad y malestar. Resulta que ella era un desastre, se lo tenía merecido, y encima no era para tanto, ¡porque había situaciones peores!!!

No quiero entrar a valorar si Ana tenía razón o no, si actúa bien o no en su trabajo, con su jefe, con sus compañeros o su marido, ni si hizo la lectura correcta o no de lo que su amiga le dijo. Tampoco si la otra persona tenía razón o no... Pero sí que me gustaría comentar algunas conclusiones que entre Ana y yo hemos sacado como aprendizaje de esta historia:

- Por mucho que creamos conocer a una persona, o su situación, nunca llegaremos a conocer las heridas internas que tiene. Por tanto, **“antes de juzgarme... ponte mis zapatos, recorre mi camino, vive mis penas, mis dudas, mis risas, alegrías... y después... juzga”**.
- **Antes de dar tu opinión, pide permiso.** Por muy bienintencionadas que sean, si yo no estoy preparado para recibirlas, me puede hacer más mal que bien.
- Cuando damos una opinión, **dejemos claro que es nuestra particular visión de la situación**, y no lo convertamos en cátedra. Es decir, mi opinión no tiene por qué ser la realidad absoluta.
- No olvidemos que la vida es cuestión de matices, **¡entre el blanco y el negro existen los grises, y el arco iris!!** Huyamos del bien o mal, del todo o nada...
- **El hacer todo de la parte es, cuanto menos, injusto.** Puede que no siempre haya acertado en mi comportamiento, pero de ahí a decir que SIEMPRE me comporto de tal o cual manera... Aprendamos a relativizar y moderar en nuestras apreciaciones. Me ayuda más que me indiques situaciones o comportamientos concretos que generalices.
- Cuando alguien está compartiendo con nosotros sus problemas, muchas veces la mejor ayuda es **simplemente ESCUCHAR.** Escuchar de verdad, sin buscar soluciones, sin compararnos ni buscar situaciones parecidas que hayamos vivido, ni aprovechar para sacar a relucir otras situaciones,... Simplemente estar ahí, hombro

con hombro, y escuchar. Ayudar a que, aunque sea durante ese breve momento, la mochila sea compartida.

- **No filtres por el tamiz de tus valores mi vida o mi persona.** Cada uno hemos elegido unos valores, lo que para ti es muy importante, tal vez para mí no sea tanto... por favor, cuando te estoy hablando de mí, no me radiografíes según tu escala de valores, y acepta que yo puedo tener una escala diferente. Ni mejor ni peor... simplemente he decidido que mis prioridades sean esas, y simplemente, respétalas.
- **Hay que tener mucho cuidado en manos de quien ponemos nuestra autoestima.** Los demás podrán decir lo que quieran, pero que les otorguemos el poder de ponernos patas-arriba emocionalmente es nuestra responsabilidad ¿por qué le hemos dado tanto poder a esa persona?
- **Y ay, ¡qué fácil es opinar sobre los demás!!!!**

¿Te gustaría aportar alguna reflexión más?

Por último, te dejo este pequeño fragmento del Indomable Will Hunting, donde precisamente Robin Williams le cuenta a Matt Damon de las consecuencias de sus críticas y juicios de valor. Que lo disfrutéis.... [Vídeo](#)

*Ni Ana ni Rosa son nombres reales, pero la situación aunque disfrazada, es real como la vida misma.

Y tú, ¿qué tipo de juez eres?: Modelo de comunicación asertivo

Raúl Rodríguez

Entrada publicada el 4 de marzo de 2015

A pesar de ser un término acuñado hace muchos años, todavía me encuentro en las charlas que realizo habitualmente sobre **comunicación e Inteligencia Emocional**, con personas que no tienen claro que es exactamente la **asertividad** o por el contrario ni siquiera han oído hablar de ella. Esto hace pensar que si desconocemos el concepto sobre algo difícilmente podemos actuar sobre él, es decir, no podemos ser asertivos en nuestras relaciones.

Entonces, **¿se puede ser Asertivo sin saberlo?** En mi parecer si, se puede haber aprendido una cualidad por imitación sin conocer el concepto en sí. Desde mi experiencia lo que he podido observar es que, se practica parte de las cualidades de ser asertivo sin desarrollar toda la esencia de la asertividad por lo que se es asertivo a medias o solo en los momentos más propicios.

Lo que me lleva a otra reflexión, **¿soy asertivo como parte integrante de mi conducta o practico la asertividad?** Lo que indicaría que no siempre me comunico de una manera eficaz. Si soy asertivo practicaría la asertividad en cualquier situación independientemente de mi estado emocional, lo cual, a mi entender debería de tener una correcta gestión emocional aunque por otro lado se pudiera dar el caso de encontrarme en una situación que chocara frontalmente con alguno de mis valores o peligrara mi vida y se disparara la amígdala, como dijo Goleman, y sería sujeto de un secuestro emocional. ¿Podría ser asertivo con una

pistola en la sien? O más bien, ¿una conducta inhibida podría ser más conveniente?

Personalmente, la assertividad la defino como yo tengo derechos y los **reconozco**, tus tienes derechos y **acepto** que los tengas. Pero, ¿qué derechos son estos? Si buscas acabaras encontrando multitud de derechos assertivos, sin embargo, yo suelo trabajar con los que define Smith. El primero del que derivan los demás es “tienes derecho a ser tu propio juez”.

Ser tu propio juez implica que tienes tus propias normas con las que te juzgas y juzgas a los demás, estas normas son tus valores y creencias. Teniendo en cuenta que cada uno tiene las suyas es difícil, a mi entender, poder “dictaminar” que está bien o que está mal. Ya que el juicio se da bajo tus normas o creencias y este podrá ser considerado de otra manera por otro juez o persona.

Aceptar que las personas actúan bajo sus propios criterios y que son ellas las únicas que se pueden juzgar implica no solo aceptar “lo diferente” sino que aumenta en un grado exponencial la inteligencia emocional de la persona al disociarse del juicio vago y banal por el que nos distanciamos y vemos como “raros” a los otros.

Integrar en tu vida este derecho assertivo “ser tu propio juez” implica, en mi opinión, **avanzar en el camino hacia la paz interior** que proporciona librarse de la dictadura del juicio, encontrando más puntos en común que nos unan y menos diferencias que nos separen.

Un abrazo a todos y todas.



EQUIPOS Y LIDERAZGO

EQUIPOS Y LIDERAZGO

Hay que matar al líder	387
Las emociones en los grupos	391
Cómo mejorar la eficacia en los Equipos de Trabajo	394
¿Una “Buena Persona” es ser un líder? o ¿Un líder es ser una “buena persona”?	397
Trabajo disciplinado en equipo: El juego del “Ajedrez Emocional”	400

Hay que matar al líder

Iñaki Pérez

Entrada publicada el 9 de septiembre de 2015

Me permito tomar prestada la famosa sentencia del psicoanálisis referente al “Padre” a pesar de que soy poco sospechoso de profesar la fe del maestro Freud y sus derivaciones posteriores, porque creo que hay que dar un paso al frente en nuestras organizaciones. Mi visión al respecto proviene más de un cierto Conductismo, devenido en Humanismo por efecto de la práctica profesional y de la **propia experiencia vital que cada día viene a mi encuentro**.

Y os preguntaréis por qué este post y a santo de qué esta sentencia tan rotunda,...

Como casi siempre me ocurre, **mis textos van revoloteando** en mi cerebro durante un tiempo y como escuché hace poco tiempo de un buen narrador, en realidad se escriben ellos solos y en mi modesta posición, yo diría que en mi caso además, **ellos son los que deciden cuándo salir a la luz**.

No es fruto de un día de inspiración sino más bien, algo que llevo gestando en mi interior desde hace ya mucho tiempo y que espero que algún día se convierta en el título de mi siguiente libro (Todo se andará), pero que en estos últimos tiempos necesito **proclamar para que quizá haya algún/a líder que recoja el guante** y reflexione un poco.

Desde hace mucho tiempo estamos recibiendo **numerosos inputs sobre la importancia del liderazgo**, de quiénes son buenas/os líder, de las características que debe tener el/la líder del Siglo XXI,... hace unos días uno de los directivos de una de las empresas para las que trabajo como consultor, me envió un correo en el que me preguntaba “qué competencias debía desarrollar para dirigir bien”. No os voy a decir lo que le contesté, pero aún está pensando en ello,...

Poco a poco me voy “**horrorizando**” con este tema (Y con algún otro como el “Desarrollo del Talento”, al que seguramente dedicaré otro post pronto) y cada vez voy viendo con estupor como en vez de ir hacia adelante en nuestras organizaciones, vamos hacia atrás. El famoso “**despotismo ilustrado**” del siglo **XXI** del que ya he hablado en alguna ocasión, se está adueñando del panorama directivo con asombrosa facilidad: Todo para el/la trabajador/a, pero sin el/la trabajador/a, gracias a las/los grandes líderes que nos dirigen, añadiría yo, que son las/los que saben y tienen el talento.

Para mí esto es un **gran error que pagaremos antes o después**. Esto es cambiar un liderazgo autoritario, paternalista y directivo, por otro “transformador” pero a la postre, buscando las mismas metas.

En mi opinión la/el buen líder es la/el que **no es necesaria/o o busca no serlo**. Quien tiene vocación de efímera/o, la/el que es capaz de ayudar a potenciar-se a las personas de su equipo para que sean primero líderes de sí mismas/os y después asumir liderazgos en función de las necesidades de su equipo o de su organización,... **si así lo eligen y quieren comprometerse con ello libremente**.

La/El líder gurú es un cáncer peligroso en nuestras empresas, la/el gran líder que arrastra a las masas es un/a creador/a

de dependencias, un/a capador/a de personalidades, un/a coartador/a de libertades, un/a manipulador/a de voluntades, enmascarado/a como potenciador/a del (maldito) “talento”.

Para ello, **está aprendiendo todos los trucos**: “coaching”, desarrollo de competencias emocionales, teorías sistémicas de las organizaciones o similares, desarrollo de equipos de lo que sea (Mejora, innovación,...), en la mayoría de los casos, para seguir “monitorizando” y “controlando” lo que pasa, para pervivir en su lugar de poder y hacerse necesaria/o,... imprescindible si puede ser.

Amigas/os, es necesario que **matemos de una vez a esa/e Líder**, al líder gurú, imprescindible, estrella; al Guardiola o Mourinho de turno, que casi siempre dejan arrasada la tierra por donde pasan, que nunca dejan paso si no les echan y cuando ellas/os se van, queda un panorama de organizaciones desnortadas, casi siempre en crisis, que han de empezar muchas veces de más atrás de donde estaban. No os hablaré aquí de las innumerables organizaciones en las que me he llegado a encontrar este “estilo” de liderazgo ni aquellas en las que he llegado después de salir alguno de estos “gurús” que han hecho “de las suyas”....

Necesitamos líderes que se aparten, necesitamos líderes con vocación de servicio, con ganas de desaparecer, con la **seguridad en sí mismas/os** suficiente para no preocuparse por no ser necesaria/o en un puesto determinado, necesitamos líderes que asuman que la **libertad de su equipo está por encima de ella/él**, necesitamos líderes que desarrollen líderes para apartarse lo antes posible, necesitamos líderes que no tengan miedo a no serlo y si me permitís tocar otro tema que merece mucho más que una línea, necesitamos líderes que asuman el papel real y el aporte de la mujer en las organizaciones y en igualdad.

No me gusta el cariz que está tomando el management actual, no me gustan los **lobos con piel de cordero que siguen buscando el control** de las personas, con supuestos modelos de gestión basados en las personas, desarrollando modelos que en realidad no cambian nada, no me gusta que la libertad de la gente no se tenga en cuenta en las organizaciones, ya no. No me gusta que la empresa del futuro siga siendo como la del pasado pero maquillada de siglo XXI, de tecnología, de intraemprendimiento que sigue controlando. No me gusta que las/los de siempre sigan teniendo el poder y sigan marcando las tendencias que en realidad, basadas en buenas palabras, solo les beneficiarán a ellas/os a medio plazo. **Si querían cambiar las cosas ya han tenido tiempo y lugar para hacerlo, dejen paso, por favor.**

Matemos al líder y tomemos “la bastilla” de nuestras empresas, ejerzamos nuestra libertad en base a nuestro conocimiento y nuestras capacidades, **aprendamos a gestionarnos primero nosotras y nosotros** y a gestionar nuestras relaciones después, renegociemos nuestros “contratos emocionales” en las empresas que nos utilizan para seguir haciendo y deshaciendo sin tener en cuenta nuestras necesidades y objetivos personales y vitales.

Y sobre todo, **desenmascaremos a todas/os las/los charlatanes del management** del Siglo XXI, que además, casi nunca nos dicen **cómo** conseguir ese mundo ideal que preconizan y se guardan para ellas/os su varita mágica, su gallina de los huevos de oro,... o tal vez es que en realidad no la tienen.

Es imperiosa la necesidad de **implantar un modelo radicalmente diferente**, creado entre todas/os. Matemos al líder y asumamos las riendas de nuestra vida profesional y por ende, personal,... me temo que si no lo hacemos así, el futuro de nuestras empresas y de las personas que trabajan en ellas ya lo conocemos de sobra,... **¿O no?**

Las emociones en los grupos

Roberto López Canas

Entrada publicada el 28 de enero de 2015

Es de todos conocido (y más en este foro), la importancia e influencia de las emociones en los diferentes aspectos de la vida. Sin embargo en la mayoría de las ocasiones nos referimos a los procesos de gestión emocional desde un enfoque personal, es decir, las emociones que sienten las personas. Pero, **¿existen emociones grupales? ¿Son diferentes a las emociones individuales? ¿Se pueden gestionar?**

En este sentido, existe mucha menos literatura científica que haya profundizado en esta línea de investigación, sin embargo los autores que ha trabajado en este campo (Druskat, Wolf, Barsade, Gibson...) han encontrado resultados que avalan la **existencia de esta emociones grupales y profundizan** en sus características.

Las emociones grupales pueden surgir teniendo en cuenta diferentes procesos de la dinámica de grupos.

Por una lado, cabe la posibilidad de que **cada persona lleve al grupo sus emociones y sentimientos, y que la suma de los mismos genere una emoción grupal**. En este caso la emoción del equipo sería la suma o unión de los estados emocionales de los individuos. Esta afirmación se basa en estudios que avalan la hipótesis del contagio emocional. Además también tiene en cuenta la tendencia de los individuos a la hora de manifestar determinadas emociones.

Pero también existe otro enfoque para determinar la procedencia de las emociones en los grupos, y es aquella que sostiene que **la emoción del grupo es más que la suma o media de las emociones individuales**. En este caso, estamos hablando de la influencia del grupo en los individuos y cómo éstos no se sienten o comportan igual estando en grupo que estando solos. Cuando la desesperación se apodera de un grupo este sentimiento puede ser mucho más fuerte que el sentimiento individual. O en caso de emociones positivas, cuando un grupo está alegre o entusiasmado, esta emoción es más poderosa que la emoción que siente una de las personas.

Por lo tanto, es evidente que existen emociones en los grupos y que estas ejercen una influencia destacada en la productividad y rendimiento de los equipos. Ahora bien, **¿Cuáles serían algunas claves a tener en cuenta para poder gestionar de un modo eficaz las mismas?**

Os dejo algunas reflexiones:

- Al igual que en los procesos individuales, es **importante identificar el estado emocional del equipo**. ¿Qué estamos sintiendo como grupo en este momento? ¿Qué emoción está presente en el equipo ahora?
- Es **importante tener en cuenta la fase de desarrollo en la que se encuentra el equipo**. Existen investigaciones que evidencian que en fases iniciales del equipo es menos habitual la expresión de emociones negativas o la comunicación clara y sincera.
- En el caso de emociones negativas en los grupos, será importante además, **poner sobre la mesa lo que el grupo es capaz de hacer, las potencialidades del equipo, centrarse en lo positivo para poder avanzar**

hacia un estado emocional, que facilite el trabajo y el rendimiento del equipo.

¿Qué opináis vosotros sobre las emociones en los grupos?



Cómo mejorar la eficacia en los Equipos de Trabajo

Roberto López Canas

Entrada publicada el 11 de septiembre de 2015

Hace ya algún tiempo escribí un primer artículo introductorio en este blog sobre las emociones en los grupos, y hoy escribo con la intención de profundizar en algunos aspectos prácticos que nos ayuden en la gestión de los **procesos emocionales en los grupos o equipos de trabajo**.

El objetivo de todo equipo de trabajo es la **eficacia** y la consecución de resultados de mayor valor añadido que el que puede proporcionar el trabajo individual. Las diferentes investigaciones demuestran que son **tres los elementos** principales para lograr dicha efectividad: que los **miembros tengan confianza**, que tengan **sentido de identidad de grupo** y que tengan **sentido de eficacia grupal**. Para avanzar en el desarrollo de estos aspectos los equipos necesitan establecer **normas o reglas emocionalmente inteligentes** que apoyen comportamientos que estimulen el logro de la confianza, identidad y eficacia grupal.

Siguiendo con este argumento estoy de acuerdo con la **definición de inteligencia emocional grupal como la capacidad de un grupo para generar o compartir un conjunto de normas que regulen el proceso emocional de manera que crezca la confianza, identidad grupal y eficacia de grupo**.

Además los procesos de gestión emocional en los equipos se ven influidos por tres niveles de actuación: los de los propios miembros de los equipos, es decir un nivel **individual**. Los

producidos por la interacción de dichos miembros, es decir, un nivel **grupal** o relacional y por último los que tienen que ver con el **contexto** en el que actúan los grupos.

Pero.... ¿a qué nos referimos cuando hablamos de establecer normas en los equipos? ¿Qué tipo de normas? ¿Cómo se lleva a cabo esto en los equipos?

Me gustaría señalar algunos de los elementos más importantes que, a mi juicio, deben ser hablados y pautados a través de normas en los equipos, con el fin de mejorar la eficacia de los mismos.

1. **Escucha empática.** Que tiene que ver con la posibilidad de todas las persona de **aportar** al equipo, y de que dichas personas **sienten que se escuchan sus opiniones** y se tienen en cuenta. Aquí se pueden utilizar técnicas participativas que incidan en este aspecto.
2. **Comprendión interpersonal.** Tratar de **entender los sentimientos, intereses, virtudes y defectos**, de cada uno de los miembros del grupo. Esta comprensión permite que los miembros puedan **predecir y lidiar** con el comportamiento cotidiano de los demás.
3. **Comunicación sincera. Mostrar el desacuerdo** con otro miembro del equipo, cuando éste ha incumplido una norma definida por el equipo, es un elemento necesario en los equipos. Si las personas se calla y no muestran su desacuerdo se van generando desconfianza y falta de implicación con el equipo.
4. **Lenguaje positivo.** Cuando hace algo bien, **valorar** dicha aportación, comentario o gesto delante de todos en el equipo. Se trata de **estimular la**

comunicación positiva y la valoración de las contribuciones de sus miembros.

5. **Autoevaluación grupal.** Es necesario que el equipo **tome conciencia** de los estados emocionales de sus miembros y de la influencia de los mismos. Para ello que el equipo dedique un tiempo a **pensar como están funcionando**, como se están sintiendo y que se percibe en el equipo, ayudará a mejorar su rendimiento.

6. **Retroalimentación.** Solicitar feedback a otros equipos u otras personas que se ven influidas por el trabajo del equipo, ayudará a éste a mejorar.

7. **Permitir que se hable de emociones.** Dar lugar en el equipo a que cuando alguien percibe alguna emoción (individual o grupal) que puede estar influyendo en la dinámica del equipo, se **sienta legitimado** para poder sacar el tema en el equipo y poder hablarlo.

8. **Entorno afirmativo.** En la medida que el equipo adopte esta norma, se tratará de mantener una **visión positiva de los problemas**, asumiéndolos como **retos** en vez de cómo dificultades. Se trata de estimular en el grupo un clima positivo de afrontamiento de problemas.

En la medida que este tipo de **normas se consensuen y establezcan** en los equipos de trabajo, y se vele por su cumplimiento, ser podrá ir avanzando en la generación de **entornos de confianza e identidad grupal** que llevará acarreados **mayores niveles de eficacia**.

¿Qué os parece?

¿Una “Buena Persona” es ser un líder? o ¿Un líder es ser una “buena persona”?

Yovanni Castro Nieto

Entrada publicada el 17 de octubre de 2014

Cuando se habla de competitividad e innovación empresarial, son conceptos que obligan a tratar en la actualidad a un tercer concepto como es el liderazgo. Aunque para muchos es un tema de moda, yo diría que es un argumento tratado desde las teorías clásicas de la administración y que no pierde importancia con el paso del tiempo. En la actualidad, podemos comprobar el papel fundamental que tiene el liderazgo para lograr organizaciones “competitivas e innovadoras” adaptadas a los cambios que demandan los entornos “glocalizados”.

También es cierto que muchos de los fracasos en organizaciones se han originado por la influencia del liderazgo inadecuado, tradicional y autoritario. Desarrollado por personas **carentes de visión, de inteligencia emocional, de confianza, de integridad**, entre otros elementos, por lo que es importante analizarlos a la hora de hablar de liderazgo.

Un buen líder debe ir asociado a ser “**una buena persona**”, con carácter, optimismo, esperanza, dignidad y un alto valor sobre la adaptación entre personas y seguidores.

Pero también, un buen líder requiere ir más allá de la voluntad de ser “buena persona”, para volverse real y tangible. Como lo indica **Guillermo Otálora**, al referirse a la persona que ejerce el liderazgo, existen una serie de habilidades y características que determinan el éxito tangible de un líder y que le permiten

enfrentar todo tipo de situaciones, confiado en obtener el mejor resultado.

De acuerdo con estudios realizados por diferentes organizaciones y consultores, quienes logran alcanzar niveles de excelencia en su desempeño al frente de un equipo de trabajo, las “**buenas personas**” tienen un alto nivel de conocimiento de sí mismos, pero no solamente como un proceso de introspección en el cual evalúan sus fortalezas y debilidades, sino también como referencia de la opinión que tienen los demás. Este tipo de personas no temen preguntar a otros cómo los perciben y pueden establecer metas personales para mejorar esos aspectos.

En esa línea, la evidencia encontrada demuestra que los líderes de verdad procuran cultivar otros intereses personales, practicar algún deporte, dedicar tiempo de calidad para su familia y **cultivar su mundo espiritual con procesos de reflexión personal**. A continuación presentamos algunas de las características identificadas en este grupo de personas excepcionales:

- **Energía y motivación de logro:** exhiben una constancia superior a la de las personas promedio, son ambiciosos pero no siempre entendido sólo en el sentido económico, más bien tienen aspiraciones de lograr grandes cosas para ellos y sus organizaciones.
- **Esquema de valores:** tienen un elevado sentido de los valores y principios personales, son personas confiables, honestas y sinceras.
- **Motivación hacia el liderazgo:** se esmeran por ejercer influencia en otros para impulsarlos a alcanzar metas compartidas.

- **Habilidades cognitivas:** tienen una capacidad enorme para integrar e interpretar grandes cantidades de información útil a sus propósitos o negocio.
- **Inteligencia emocional:** saber ponerse en el lugar del otro, es proactivo en circunstancias de conflicto de tal forma que procura interpretar las necesidades de su contraparte de la manera correcta.
- **Conocimiento del negocio:** tienen un elevado conocimiento del negocio, sus aspectos técnicos relevantes, la competencia y los elementos que determinan el éxito o fracaso de una actividad.
- **Creatividad:** es un generador innato de ideas, propone alternativas ingeniosas para resolver situaciones difíciles o intrincadas.
- **Flexibilidad:** es capaz de modificar sus planes y estrategia cuando las circunstancias lo exigen en aras de alcanzar el resultado planteado, procura adaptarse a las necesidades de sus seguidores y de interpretar las situaciones complejas.

Estamos de acuerdo con la afirmación que hacen GEORGE, B.; SIMS, P.; MCLEAN, A.; MAYER, D: cuando dice: “Ahora mismo necesitamos un líder idóneo, confiable, genuino, humano, capaz de vislumbrar los cambios acelerados que vive el entorno por causas globales y responder a las nuevas exigencias competitivas del siglo XXI”, pero: **siendo un líder o siendo un seguidor: ¿Cuenta usted con ser “buena Persona” y cuenta con éstas habilidades?**

Trabajo disciplinado en equipo: El juego del “Ajedrez Emocional”

Yovanni Castro Nieto

Entrada publicada el 12 de diciembre de 2014

La concepción de la creatividad, la innovación y la competitividad dentro de la organización, en muchos casos depende de una buena y flexible relación de las personas. Ya existen algunos cuantos modelos de organizaciones que les proponen a sus trabajadores un trabajo común a desarrollar donde la sugerencia más insistente es la integración con el objetivo de incentivar la generación de ideas creativas e innovadoras valiéndose de la disciplina, la coordinación y el compromiso de equipo. Las perspectivas, la resistencia habitual a la evaluación de competencias, la variedad de pensamientos, la individual forma de actuar, y la humildad para aceptar la disciplina de trabajar en equipo puede producir conflicto, generando un verdadero desacuerdo dentro de la organización.

A juicio de **Daniel Goleman**, co-director del **Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organization** (asociación para las investigaciones de inteligencia emocional en las organizaciones) de la de Rutgers, el rendimiento de las personas depende, en un 70 de su inteligencia emocional (IE). Hasta hace poco, la mayoría de las investigaciones en IE se centraron en las relaciones “uno-a-uno”, pero los estudios más recientes analizan el papel de la emoción en el rendimiento de los equipos. Por otro lado sostiene que “Los equipos son las moléculas del liderazgo repartido y las unidades básicas a través de las cuales se pueden cambiar las normas de la organización”.

Hay que tener en cuenta que Daniel Goleman describe las emociones como un “sistema de señales evolucionado” y la **inteligencia emocional (IE)** como el “proceso de aprender a percibir y regular nuestras emociones”. A su juicio, el rendimiento del individuo depende en un 70 por ciento de su IE; el 30 por ciento restante se divide entre sus conocimientos técnicos y su capacidad cognoscitiva.

Hasta ahora, la mayoría de las investigaciones en el campo de la inteligencia emocional se centraron en la relación entre dos personas; no obstante, los estudios más avanzados aplican los principios de la IE para aumentar la productividad de los equipos. Claro que la IE no es un requisito imprescindible en todos los grupos, pero cuando lo es, no hay manera de reemplazarla.

La persona logra que las acciones aumenten la capacidad de percepción de las emociones, incluyendo dedicar un tiempo, al comienzo de cada reunión, para ver cómo está cada uno de los miembros del grupo y examinar las decisiones que, a primera vista, parecería que se tomaron de manera apresurada. Por otra parte, para controlar las emociones, hay que fijar reglas que describan las conductas inapropiadas y diseñar métodos lúdicos que pongan de manifiesto tales conductas. En el Juego del Ajedrez sería en momento de concentración que el jugador ejerce sobre el contrincante y que requerimos a la hora de iniciar una partida o a la hora de mover las fichas.

Comprender la “transpiración” del equipo y manifestar los sentimientos latentes en conjunto es complicado a la hora de trabajar disciplinadamente. Para ello, se recomienda utilizar símbolos que ayuden a expresar las emociones y técnicas divertidas que permitan aliviar la tensión. Además, para fomentar un ambiente positivo, vale la pena recalcar la importancia del objetivo del trabajo disciplinado del equipo, recordar cómo superaron problemas similares anteriormente, y poner el foco en las cosas controlables.

Es lo que podríamos decir cuando jugamos Ajedrez: Analicemos la jugada y evaluemos momentos similares anteriormente en otras partidas.

Es habitual que donde se integren distintos tipos de personas, los ambientes se vean afectados, ya que es necesaria la interacción para el logro de un mismo objetivo, dejando de lado, en ocasiones, principios y valores personales. Recordemos que *las fichas de ajedrez cada una tiene su preponderancia a la hora de estar jugando*.

Debido a la “glocalización” y la movilidad , actualmente existen algunos factores claves como el origen étnico, la religión, el sexo, los antecedentes laborales, la formación profesional entre otros, que crean conflicto dentro de un entorno organizacional, las personas que suelen expresar sus propios puntos de vista y normalmente se contradicen entre sí.

El punto más difícil es la interacción, según Druskat, los equipos que están atentos a las dinámicas emocionales internas suelen pasar por alto los requerimientos de los grupos externos. Para equilibrar esta tendencia, se recomienda por una parte asignar tiempo para averiguar las exigencias de los grupos que pueden colaborar con el equipo y por otra fortalecer las relaciones externas, creando oportunidades para la interacción, por ejemplo, invitar al otro grupo a participar de las reuniones de equipo; y estimular la comprensión de la cultura organizacional mediante discusiones sobre la política interna y las características de la compañía. *En el Juego del ajedrez sería que después de un largo tiempo de juego logremos quedar “Tablas”, lo que indica que debemos analizar muy bien con otros jugadores y consultar consigo mismo los malos movimientos que deletaron a la hora de jugar.*

Con la crisis actual, la empresa debe buscar que la gestión de procesos demuestre confianza en todas las partes que intervienen (trabajadores, proveedores y clientes). El valor, la importancia y confiabilidad que tiene la comunicación de

información por parte los gerentes, es imprescindible a la hora de resolver los problemas y para ello, se debe ejercitar el autogobierno y el desarrollo personal, porque todos los que forman la organización, ya que las personas son necesarias e importantes a la hora de tomar decisiones.

Michael Ermes y Debra Connelley, afirman que las personas debemos de aprender a responder a las perspectivas ajenas no de manera visceral, sino más bien estar dispuestas a escuchar antes de acelerarse a tomar una decisión.

¿Usted qué opina al respecto?



BLOGGERS



Adriana Gabriela Racca

Soy una buscadora y “encontradora” de conexiones, constructora de puentes que permiten crear nuevas realidades desde distintas miradas.

Mediante la generación de ideas que accionan desde el Co-Razón facilito procesos de desarrollo de personas, equipos y organizaciones.

Soy curiosa, creativa, con una gran vocación de servicio. Me encanta trabajar con y para las personas. Creo que cada día tenemos la oportunidad de aprender algo nuevo.

Soy licenciada en Relaciones Humanas y Públicas, Master en Dirección de Recursos Humanos y Facilitadora Certificada en la Metodología Lego® Serious Play®. He desarrollado mi carrera profesional fundamentalmente en el área de las relaciones humanas, habiendo participado también en distintos proyectos vinculados a las relaciones públicas e institucionales, tanto en el ámbito privado como en el tercer sector.

a.racca@adrianagabrielaracca.com



Arantza Echaniz Barrondo

Madre de dos bendiciones: Xabier (1998) y Ander (2000). Doctora en Ciencias Económicas y Empresariales por la ESTE. Orgullosamente profesora de ética de la Universidad de Deusto. Enamorada de la vida y de mi profesión. Amiga de mis amigos.

Comprometida con hacer del mundo un lugar mejor. Firme convencida de que “Querer es poder... Creer es crear”.

Una de mis mayores aficiones es ‘bloguera’
<http://echanizbarrondo.blogspot.com.es/> .



Francisco Javier Bárez Cambronero

Licenciado en Sociología, Máster Universitario en Análisis de Problemas Sociales, doctorando en Análisis de Tendencias y Problemas Sociales, investigador social sobre la interacción e impacto entre la estructura social y cultural y las emociones humanas.

Técnico especialista en Gestión de la Calidad en el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Facilitador y formador en diferentes metodologías y sistemas, así como en desarrollo de la inteligencia socioemocional y en creatividad e innovación y su aplicación en contextos sociales y organizacionales. Dinamizador de equipos de alto rendimiento creativo, de procesos participativos y de transformación personal, de equipos y organizaciones.

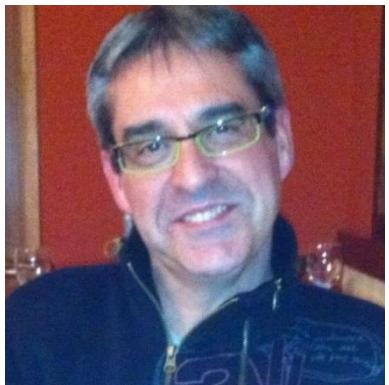
Miembro del Consorcio de Inteligencia Emocional donde colabora en diversos equipos de proyecto. Coautor del libro La emoción de la transformación y del blog de EiTB Inteligencia Emocional.



Ígor Fernández

Soy psicólogo y he desarrollado mi profesión en el entorno de la psicoterapia y la formación principalmente. Me he formado en profundidad en psicoterapia integrativa, análisis transaccional, psicodrama y técnicas activas para el desarrollo de grupos. Mi formación hasta hoy y las personas con las que me he ido encontrando en ese trayecto, que continúa, me han dado una perspectiva humanista de mi profesión, comprometida y vitalista, características que me gusta pensar que me pertenecen más allá de mi profesión. En los últimos años las he trasladado a mi desempeño en distintos escenarios: principalmente en psicoterapia, con una visión que ha sido también de gran utilidad funcional, normalizadora y con esperanza de cambio en espacios no clínicos como empresas, escuelas o instituciones de salud.

Más allá, o mejor dicho, de forma paralela, disfruto y ejercito el arte de escribir y hacer cine, que me mueve las tripas.



Iñaki Pérez

Apasionado por el estudio profundo de las relaciones humanas en el ámbito empresarial, lector impenitente y escritor aficionado (www.coach-ingpractico.blogspot.com), Licenciado de Grado en Psicología por la Universidad de Deusto, siempre dedicado a las personas y los equipos de trabajo y centrado

en el mundo de la empresa y las organizaciones por vocación. Con múltiples certificaciones en diversas metodologías de desarrollo individual, grupal y organizacional (Coaching, Coaching Sistémico, Belbin, Lego ® Serious Play ®, Metodología de Equipos de Innovación, Visual Thinking, etc.), Empresario y emprendedor, actualmente propietario de Ayla Searching (www.aylasearching.com) desde 2004 y especializado en desarrollo de organizaciones, cambio organizacional, cambio cultural y en la implantación de modelos de gestión basados en las personas y en los equipos. Formador por vocación y con una dilatada experiencia en selección de personal para todo tipo de puestos y sectores y últimamente, también volcado en el mundo de la innovación desde perspectivas diversas.

Firme defensor de la cooperación, comparto otras dos marcas registradas con equipos diferentes de consultores (www.teammotion.eu y Taldaketa) y soy miembro de la Asociación del Consorcio de Inteligencia Emocional y coautor de “La Emoción de la Transformación”, publicado por Innobasque (2011).

Itziar Urquijo Cela



Diplomada en Educación Primaria (Educación Física) y licenciada en Psicopedagogía. Desarrollando la tesis doctoral en el ámbito de la inteligencia emocional en la Universidad de Deusto y miembro del equipo de investigación Innova. Actualmente inmersa en colaboraciones en este mismo área con la Universidad de Málaga y Central Lancashire (Preston, UK). Revisora ocasional en revistas científicas de psicología y educación. Defensora de la innovación en el ámbito educativo y de las buenas prácticas en el entorno de las emociones.

Itziar.urkijo@deusto.es



Javier Riaño

Eterno aprendiz. Entusiasta de la psicología. Me especialicé en clínica conductual; la curiosidad me acercó a la inteligencia emocional y a “co_crear” esta comunidad llamada CIE.

Me ilusiona colaborar en propuestas de innovación y desarrollar proyectos diferentes, “chulos”. Me dan fuerza para construir nuevas propuestas otros 20 años.

A esto me dedico en Fondo Formación Euskadi, donde colabro para crear soluciones de aprendizaje, lanzando nuevas iniciativas en cooperación. Emprendimiento, “open innovation”, competencias, empleo, innovación social, MOOC, son algunos de los proyectos en agenda.

Con Baltistan Fundazioa apoyo a la gente del Valle de Hushe (Pakistan) desde la educación como palanca del cambio social.

Participo en Innobasque y en este blog. Colaboro en publicaciones sobre emociones, aprendizaje a lo largo y ancho de la vida, innovación.



Maribel Navascués

Viajo con escalas desde la Comunicación y el Marketing al mundo de la Calidad, la Innovación, la Gestión del Desconocimiento y la Inteligencia Emocional.

Sentí la necesidad de hacer un Master en Marketing, aunque no era suficiente, Facilitadora de Innovación y RSE, evaluadora de Calidad para Euskalit, son algunos de mis hitos. Crear una comunidad de aprendizaje para empresas de I+D junto a Juan José Goñi es del que me siento más satisfecha.

Alterno formación, consultoría, aprendizaje con todo lo que traigo de mis viajes, quiero conectar personas, empresas, inquietudes, proyectos. ¿Cuál será mi siguiente destino?

Travel Blogger en <http://www.guisanteverdeproject.com>.
<https://es.linkedin.com/in/maribelnavascues>



Olaia Agirre

Consultora, coach y formadora en OAZ Coaching para el cambio. Trabajo con personas, equipos y organizaciones creando valor a través del desarrollo de las personas. Porque cuando ponemos lo mejor de nosotros mismos, ¡los resultados nos sorprenden! Me puedes encontrar en www.oazcoachingparaelcambio.com



Pablo Cueva López

Bilbaíno padre de Asier, Unax y Aiza. Una vida muy vivida. Desde siempre interesado en la esencia de las personas. La fortuna quiso ayudarme a estudiar psicología cuando ya estaba matriculado en económicas. La vida quiso llevarme antes de tiempo pero no lo hizo, tal vez por eso luego se empeñó en que cambiará mi camino... Bueno eso igual lo hice yo... He estado cerca de personas diferentes, bueno, sí, todas lo somos... Me refiero a personas con discapacidad, personas en crisis, personas creciendo, e incluso personas de colores. Todo esto me ha llevado al mundo de las emociones y de la psicología positiva. Sigo mis intuiciones y me sé en permanente cambio. Ahhh!!! Y a veces me visto de corto, calzo zapatillas chillonas y voy a recorrer mundo corriendo.



Raúl Rodríguez

Coach Ejecutivo acreditado por ICF. Coach Personal acreditado por ASESCO. Master PNL, programación Neurolingüística, acreditado por IZARKI. Facilitador en Meditación Mindfulness. Profesor de Inteligencia Emocional de emprendedores en DEMA. Formador en Habilidades Sociales. Emprendedor y fundador de Karateka Centro de Desarrollo

Personal. Otras Habilidades... gestión de equipos, liderazgo, gestión del tiempo, estrés, cambio de creencias, resolución de conflictos, trasformador de emociones...

Y un continuo aprendiz de la vida y de las personas que me rodean. Creo que todos llevamos un maestro y un aprendiz dentro de cada uno, esperando a tomar conciencia de su existencia.

raul@kairsoteka.es



Roberto López Canas

Licenciado en psicología, especializado en el ámbito organizacional. Es Coach Co-Activo, formado en CTI (The Coaches Training Institute)

Co-fundador de la empresa MAS INNOVACIÓN ORGANIZACIONAL en la cual desarrolla su actividad como facilitador de proyectos de cambio y desarrollo organizativo, facilitador de equipos de trabajo, formador en el desarrollo de habilidades y competencias directivas y formador

en competencias socio emocionales

Posee más de 10 años de experiencia como consultor y facilitador de equipos de trabajo en el ámbito organizativo.

Miembro del Club de Evaluadores de EUSKALIT (Fundación Vasca para la Calidad). Homologado en la utilización de la Metodología Belbin para el desarrollo de Equipos eficaces.

Coautor del libro “La Emoción de la Transformación” (Innobasque, 2011)

Colabora con diferentes asociaciones y organismos como el Consorcio de Inteligencia Emocional de Euskadi (socio fundador y miembro de su junta directiva), Innobasque, Belbin Associates o la IAF



Rogelio Fernández Ortea

Humanista, especializado en empresa, experto en Inteligencia Emocional y Liderazgo. Es profesor e investigador en la Universidad de Deusto y miembro de iNNoVaNDiS. A su vez, en el entorno no académico se dedica a la intervención en diversas organizaciones como consultor. Es coautor del libro *La empresa emocionalmente inteligente y Retazos Emocionales*. Asiduamente dicta conferencias y charlas como experto en sus áreas de conocimiento. Es socio fundador del Consorcio de Inteligencia Emocional – CIE

rogeliofernandezortea@gmail.com
www.rogeliofernandezortea.com



Gilmer Yovanni Castro Nieto

Licenciado en Administración Comercial, Licenciado en administración Financiera y Licenciado en Economía Empresarial. Especializado, Desarrollo Regional y Competitividad y en Gestión de la Información. Doctor en Economía y Dirección Empresarial Ha realizado numerosas publicaciones

relacionadas con sus investigaciones. Ha publicado numerosos post para la plataforma virtual Creamos el Futuro www.creamoselfuturo.com en el blog de industria y servicios; y también en el blog académico de inteligencia emocional. Profesor invitado de la Universidad de Deusto, de Universidad de Pacífico en Perú, en el Tecnológico de Monterrey de México, en la Universidad Autónoma de Baja California en México, entre otras. Actualmente es Profesor-investigador asociado de la Pontificia Universidad Javeriana áreas de diseño organizacional y Emprendimiento e innovación en modelos de negocios, departamento de Administración de Empresas, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, miembro del consorcio de Inteligencia Emocional del País Vasco y consultor y asesor organizacional en procesos estratégicos de transformación y gestión empresarial.

ÍNDICE: AUTORÍA DE ILUSTRACIONES

Navascués, Maribel: EMOCIONES	9
Echaniz, Arantza: EMOCIONES AGRADABLES	110
Racca, Ädriana Gabriela: EMOCIONES DESAGRADABLES	177
Echaniz, Arantza: APRENDIZAJE/EDUCACIÓN EMOCIONAL .	210
Racca, Ädriana Gabriela: VALORES	302
Echaniz, Arantza: COMPETENCIAS EMOCIONALES	333
Echaniz, Arantza: COMUNICACIÓN.	363
Agirre, Olaia: EQUIPOS Y LIDERAZGO.....	385
Fernández, Rogelio: BLOGGERS	404

Compartidas estas emociones, sólo nos queda
desearles que...

ojalá estén sanos y sanas,
ojalá estén seguros y seguras,
ojalá estén tranquilos y tranquilas,
y que ojalá les vaya bien en la vida.