



GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

Atributos de Inteligencia Emocional para Mantener el Estado

Por: William Fernando Sánchez
Mentor Personal y Organizacional

“No hay Mayor Privilegio que Gobernarse a Uno Mismo”

-Jared Leto

Filántropo, Actor, Músico, Productor

En la obra de Yuval Harari: **“De Animales a Dioses”**, existe una referencia como hito en la historia de nuestra humanidad: El dominio y uso del Fuego. De hecho, el Autor destaca dos elementos fundamentales en nuestras memorias evolutivas y epigenéticas:

- El Fuego nos dió poder
- El lenguaje nos permitió cooperar

Estos dos aspectos nos diferencian de todas las demás especies en la cadena evolutiva. Nos otorgan supremacía y distinción: Dominar, compartir el fuego y crear además espacios de conversación.

La conversación interna es la más valiosa posibilidad que tiene el individuo para demostrar el poder que le fué otorgado, el poder de elegir!. Somos la única especie en la tierra capaz de reflexionar y actuar inteligentemente bajo un estímulo, tomando decisiones y aprendiendo de ellas. Las experiencias, podrían interpretarse en una metáfora como el campo de entrenamiento en el cual nos acondicionamos para sostener las diferentes situaciones de la vida; nuestra preparación define el estado de ánimo en el cual habitamos y la posición que decidimos sostener.

Gobernar las emociones hoy implica empoderar nuestra condición humana y con ello mantener el equilibrio y la armonía; esto nos permite ser una fuerza positiva para nosotros mismos y para los entornos en los cuales nos manejamos. Escucharnos, conversar con la realidad, expresar nuestro sentir, alcanzar una visión neutra, propositiva e incluso compasiva hace que nuestra lectura sea de un observador consciente, capaz de reconocer



la emoción que lo habita, gestionarla, darle el manejo pertinente para encontrar la solución y con ello trascenderla, cambiar una creencia, darse paso a nuevos resultados y mantener su energía vital al alza.

En nuestra intervención para el Foro Virtual convocado por Santillana y Colombia Aprende haremos referencia a estos atributos que hacen parte de un nuevo código de Inteligencia Emocional según Harvard Business Review.

- 1. ACEPTACIÓN: La condición esencial de toda Transformación. No hay emociones ni positivas ni negativas.**

Las personas más influyentes son empáticas con su realidad. Saben reconocerla, leerla, e interpretarla. No la evitan, ni la disfrazan, por el contrario, saben asumirse frente a las circunstancias y desde una posición clara y transparente la reciben para poder transformarla. No hay emociones buenas o malas, simplemente hay sentires originados en circunstancias que son inevitables.

- 2. RESILIENCIA: El arte de asegurar y sostener un estado. Sentir es fundamental para reconocer la emoción.**

Un segundo atributo en nuestra conversación de gestionar nuestras emociones en tiempos de incertidumbre, es la resiliencia. Entendida comúnmente como la capacidad del ser humano de sobreponerse a la adversidad, existe un hecho que nos amplía aún más nuestra percepción al respecto: La Resiliencia no es un atributo psicológico o filosófico; es una propiedad física.

Así es, los materiales resilientes son aquellos que tienen la propiedad de absorber la energía lo suficiente antes de llegar a su punto de quiebre, para luego recuperar su estado. Así mismo el “Conservar el Estado” en tiempos difíciles se debe caracterizar por este atributo, pero no en cuanto a su capacidad de resistencia, sino a la habilidad de recuperar y sostenerse, en poder expresar lo que se siente con el ánimo de luego encontrar en ello valor y una resignificación.

- 3. EMPATÍA: Construir conexiones de Valor con sí mismo y con los demás.**

La calidad de nuestras relaciones influyen en la posibilidad de nuestros resultados. Una persona empática reconoce sus posibilidades de igual forma que sus vulnerabilidades y puntos de quiebre.



La empatía es el arte de permitirse SER y permitirle al otro PODER SER. Poder expresar y reconocer poniendo nombre a lo cual se está sintiendo en determinado momento es un acto liberador que nos permite aprender a modular nuestra conducta sin ser víctimas de nuestras emociones.

Ser empático implica por tanto el reconocimiento propio y el recibirnos en toda nuestra humanidad.

El reconocimiento es además un legitimador de la empatía y cuando se cultiva el arte de otorgar sinceros y honestos reconocimientos a nuestra persona y a nuestros semejantes, la consecuencia será una aceptación natural, sin juicios. Solo así se puede administrar de mejor manera la presión y la incertidumbre.

4. FELICIDAD: Bueno es declararse vulnerable.

Lejos de lo que podría parecer sentirse feliz no implica estar siempre contento. Se trata de algo más profundo: La felicidad es un estado del ser -no es una emoción- y esto implica que integra muchas otras expresiones emocionales que le permiten al individuo experimentar ese estado de Felicidad.

En tiempos de incertidumbre, algo que puede proveernos de paz y gratitud (dos emociones asociadas al estado de felicidad) es que podamos declararnos igualmente vulnerables. Así también podemos darnos el permiso de levantar la mano y aprender a recibir de otros. Parte de un gran proceso de transformación es ser conscientes que podemos dar y recibir.

Experimenta felicidad quien se siente en paz y experimenta el gozo de servir y se permite ser servido.

5. MINDFULNESS: El gobernarse en tiempo presente

El presente muere a cada instante para convertirse en pasado y renace en cada momento como esperanza de futuro. Las principales fuentes de Inteligencia Emocional, nos indican que nuestro enfoque debe estar dirigido a administrar la energía y no el tiempo.

Este hecho nos permite anticipar que si asumimos el tiempo como energía podremos obtener mejores recursos de nuestra experiencia pasada y acceder a una mayor claridad en nuestro discernimiento y comprensión de la realidad. Prácticas como la meditación o instantes de contemplación y silencio, aún en tiempos apremiantes, son especialmente



benéficas y generan mucho valor, máxime en tiempos de incertidumbre y cambios extremadamente dinámicos.

Gestionar las emociones de manera eficiente o inteligente requiere estar PRESENTES, despiertos y conscientes en el ahora, reconociendo nuestro interior como una fortaleza que aguarda infinitas posibilidades. Esto es una tarea que requiere compromiso, disciplina, enfoque y sobre todo amor propio.

“El éxito de una persona no depende de su intelecto o de estudios académicos, sino de su inteligencia emocional”.

Daniel Goleman

Muchas Gracias por aceptar estas consideraciones.

William Fernando Sánchez
#MasterTraining MMP
@williamfsoficial