

Importancia y Beneficios de la Inteligencia Emocional

Actitudes y premisas de partida

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
1.1. Introducción	3
1.2. Actitud de confianza y fe en el potencial humano	4
1.3. Actitud proactiva y responsable, centrándote en lo que depende de ti	6
1.4. Actitud flexible y abierta a nuevas perspectivas	9
1.5. Referencias bibliográficas	11

1.1. Introducción

En este tema has aprendido los orígenes de la inteligencia emocional y las competencias que engloba. Has descubierto el impacto que tienen las emociones en la capacidad para aprender, memorizar, tomar decisiones e incluso cómo afectan a la salud de nuestro cuerpo. También has podido comprobar, con datos empíricos de investigaciones contrastadas, los beneficios que supone (en la mejora del desempeño, resultados, clima y bienestar emocional) implementar programas de inteligencia emocional en diferentes sectores: organizaciones, sector sanitario y sector educativo.

En el tema «Toma de conciencia y autoconocimiento» comenzaremos un viaje en el que te acompañaremos para que puedas entrenar, desarrollar tu inteligencia emocional y ayudar a otros. Te explicaremos conceptos teóricos que te permitirán comprender las claves para desarrollar cada competencia, te ofreceremos métodos, técnicas y ejercicios vivenciales para que tu aprendizaje sea eminentemente experiencial, para ir más allá del plano cognitivo.

Para emprender con éxito este viaje es necesario que, antes de partir, comprendas la importancia de **elegir conscientemente tres** actitudes que determinarán tu capacidad para desarrollar tus competencias emocionales y sociales a lo largo de este curso.

La **actitud**, según la RAE, es una «disposición de ánimo» con la que actuamos, con la que hacemos las cosas.

El prestigioso psicólogo humanista que sobrevivió al holocausto judío, Victor Frankl, durante su dura experiencia vital llegó a la conclusión de que «no nos pueden quitar

la forma en la que elegimos responder a lo que nos hacen o lo que nos ocurre. [...] La última de las libertades es elegir la actitud de uno en cualquier circunstancia» (Frankl, 2015).

Por lo tanto, partiendo de la convicción de que «somos libres para elegir nuestra actitud», queremos invitarte a que comiences este viaje con tres actitudes, que serán esenciales para que puedas desarrollar tu inteligencia emocional:

1. Actitud de confianza y fe en el potencial humano.
2. Actitud responsable, centrándote en lo que depende de ti.
3. Actitud flexible y abierta a nuevas perspectivas.

Nuestras actitudes y comportamientos, como veremos más adelante, están condicionadas por nuestra forma de percibir e interpretar la vida. Por este motivo, para elegir dichas actitudes, será necesario que tengas presentes y aceptes unas **«premisas de partida»** de la inteligencia emocional. Ten en cuenta que, si no aceptas las «premisas de partida» que explicamos a continuación, te resultará más difícil desarrollar tu inteligencia emocional y ayudar a otros a lograrlo.

1.2. Actitud de confianza y fe en el potencial humano

Para lograr tener una actitud de confianza y fe en el potencial humano necesitas tener presente y aceptar la siguiente «premisa de partida»:

«Todos y cada uno de nosotros encerramos en nuestro interior un potencial por descubrir, unas capacidades por desarrollar».

Como hemos comprobado en el apartado de Neurociencia, nuestro cerebro es plástico y tiene la capacidad de desarrollar cualquier competencia a través del entrenamiento continuado en el tiempo, por lo que podemos reconfigurarlo, podemos transformarnos y liberar nuestro potencial.

Se ha demostrado que el ser humano tiene la capacidad de aprender a lo largo de toda su vida, desde aspectos cognitivos (conocimientos, teorías, idiomas...), hasta habilidades (tocar instrumentos, aprender deportes...) e incluso competencias sociales y emocionales (aprender técnicas de gestión del estrés, mejorar la comunicación asertiva, etc.).

El célebre filósofo Goethe decía: «Trata a un hombre tal como es y seguirá siendo lo que es; trátalo como lo que puede y debe ser, y se convertirá en lo que puede y debe ser».

¿Recuerdas el efecto Pigmalión y la profecía autocumplida? Experimentos realizados en el campo de la educación demuestran que nuestras convicciones y nuestra actitud de confianza o desconfianza respecto a la capacidad de los demás influyen directamente en su desempeño. Se hizo un experimento con unos maestros y sus alumnos. A principios de curso se informó a los maestros de que un grupo de alumnos eran aventajados, y que otro grupo tenía dificultades de aprendizaje, cuando, en realidad, todos tenían la misma capacidad. Pasado el tiempo, se demostró que los resultados de los alumnos reflejaban las creencias de los profesores acerca de su capacidad.

En el camino para desarrollar tu inteligencia emocional, tú serás tu propio maestro y necesitarás elegir una actitud de confianza y fe en tu potencial para mejorar, crecer, aprender nuevas competencias emocionales y sociales, a pesar de las dificultades, errores u obstáculos que, sin duda, encontrarás.

En conclusión, para integrar esta actitud de confianza necesitas elegir:

- ▶ Creer en tu capacidad y en la capacidad de las personas con las que te relacionas para llegar a ser más de lo que sois y de lo que aparentáis.
- ▶ Confiar en tu potencial y en el potencial de los demás: trátate y trátalos como personas llenas de recursos, capaces (en vez de incapaces o limitadas).

Reflexiona: del 1 al 10, ¿en qué medida confías y tienes fe en la premisa de que «todos y cada uno de nosotros encerramos en nuestro interior un potencial por descubrir, unas capacidades por desarrollar»?

En los momentos difíciles te será de gran ayuda recordar tu compromiso con esta actitud de confianza y fe en el potencial humano (el tuyo y el de los que te rodean).

1.3. Actitud proactiva y responsable, centrándote en lo que depende de ti

Para poder elegir esta actitud proactiva y responsable es necesario que tengas presente y aceptes la siguiente «premisa de partida»:

«Cuando te centras en lo que depende 100 % de ti, avanzas hacia tus objetivos. Cuando te centras en lo que no puedes controlar, te estancas».

Elegir una actitud proactiva y responsable implica asumir el compromiso de tomar las riendas de tu vida para vivir en coherencia con tus valores y tus propósitos, centrándote en lo que depende de ti, en tu **círculo de influencia**, y actuando en consecuencia, en vez de poniendo el foco en lo que depende de factores externos que se escapan a tu control, tu **círculo de preocupación**.

Cada momento tenemos la oportunidad de elegir cómo invertir nuestro tiempo. Podemos elegir entre:

- ▶ Invertir nuestro tiempo en nuestro círculo de influencia: implica conectar con nuestro interior y actuar en coherencia con nuestros valores, propósitos y necesidades, en vez de dejarnos arrastrar o desequilibrar por lo que ocurre fuera. Dentro de nuestro círculo de influencia están nuestra atención, nuestros pensamientos, actitudes, acciones y sentimientos, ya que dependen 100 % de nosotros, de nuestras decisiones.
- ▶ Invertir nuestro tiempo en nuestro círculo de preocupación: podemos pasar horas «dando vueltas y vueltas en la cabeza» a temas que nos afectan, pero sobre los cuales no tenemos control, ya que dependen de otras personas o las circunstancias, aumentando así nuestro malestar, nuestra impotencia o ansiedad, porque no tenemos la capacidad de tomar decisiones para cambiar la situación. Esto ocurre cuando nos preocupamos por lo que pueden pensar, hacer, decir o decidir otras personas, por enfermedades o situaciones del entorno que no controlamos (como la coyuntura económica de un país, por ejemplo).

Adoptar una actitud proactiva y responsable implica analizar y darse cuenta de en qué círculo estamos centrándonos y tomar la iniciativa de centrarse en lo que depende de uno mismo.

No quiere decir que ignoremos las circunstancias, personas o situaciones que nos preocupan. Es necesario conocerlo y ocuparse de ello, pero dedicándole el tiempo justo para tener la información necesaria que nos permita entender la situación y encontrar, dentro de nuestro círculo de influencia, posibilidades de acción para influir sobre aquello que no controlamos, de forma proactiva.

Por lo tanto, para influir en los demás o en el entorno, es fundamental que asumamos nuestra total responsabilidad sobre nuestros pensamientos, actitudes, acciones y en especial nuestra comunicación (por su impacto en los demás).

Cuando queramos generar un cambio en otras personas tendremos que ser muy conscientes de que no podremos conseguirlo de manera directa (pues no depende de nosotros), sino mediante la influencia que ejerzan en los demás los cambios que hagamos en nosotros mismos y en nuestra comunicación (que sí depende de nosotros). Es totalmente inútil dedicar tiempo y energía a quejarse sobre los demás cuando nuestras acciones no influyen en la dirección que pretendíamos. No podremos permitirnos decir «¡Es que me preocupa que mi compañero/hijo se equivoque!» o «¡Es que “X” hace lo que le da la gana, no me hace caso!»». Cuando hacemos esto, estamos centrados en nuestro círculo de preocupación.

Actuar desde una **actitud proactiva y responsable** implica tener en todo momento la iniciativa para cambiar algo en tu actitud y forma de hacer las cosas, si te das cuenta de que no estás obteniendo los resultados que esperabas. Supone no tomarse nunca un resultado como un fracaso, sino como una oportunidad para aprender y mejorar. Supone tener presente que, como decía Einstein, «es de locos pensar que vas a obtener resultados diferentes haciendo siempre lo mismo», de manera que si lo que haces o has hecho hasta ahora no te funciona, o no estás satisfecho con ello, lo que tienes que hacer es atreverte a cambiar algo en ti, tu perspectiva, tu actitud, tus acciones, buscar otro camino en coherencia con tus valores y propósitos.

Por último, es importante «soltar la necesidad de controlar», aceptar que, en muchas ocasiones, hay cosas que no controlas que influyen en los resultados, por lo que, quizás, no consigas obtener los resultados que buscas, pero, si te mantienes en tu círculo de influencia, sabrás que has hecho todo lo que estaba en tu mano para lograrlo y tu conciencia estará tranquila.

En conclusión, para integrar una actitud proactiva y responsable:

- ▶ Si quieres cambiar algo en tu vida o tu entorno, conecta con tu interior y céntrate en lo que depende 100 % de ti, en lo que tú puedes hacer dentro de tu círculo de influencia.

- ▶ Enfoca tus energías en objetivos que dependen de ti, y desenfoca tu atención de los resultados (que no siempre dependen de ti).
- ▶ Si lo que haces no te funciona, prueba a hacer algo diferente.

Reflexiona: del 1 al 10, ¿en qué medida crees en la premisa de que «cuando te centras en lo que depende 100 % de ti (círculo de influencia) avanzas hacia tus objetivos. y cuando te centras en lo que no puedes controlar (círculo de preocupación) te estancas»?

1.4. Actitud flexible y abierta a nuevas perspectivas

Para poder elegir esta actitud flexible y abierta a nuevas perspectivas es necesario que tengas presente y aceptes la siguiente «premisa de partida»:

«Tu particular visión del mundo, de la realidad, no es la única ni la más verdadera».

Las personas estamos constantemente recogiendo datos, información de nuestro entorno, a través de nuestros sentidos, y, a partir de dicha información, construimos una representación de la realidad que nos rodea. En esa construcción intervienen toda una serie de filtros que están siempre presentes en todo ser humano: su cultura, su educación, sus experiencias pasadas, sus creencias, sus expectativas, etc. Por lo tanto, **la representación que cada uno de nosotros construimos de la realidad es absolutamente personal y particular. No hay dos representaciones iguales, hay tantas como personas existen en este mundo.**

Esta premisa nos avisa de la importancia de tener siempre presente en nuestra relación con los demás que, cada uno de nosotros, tiene su particular forma de procesar e interpretar la realidad, cada uno tiene su propio mapa de la realidad, y que, por mucho que nos empeñemos, estos mapas nunca van a llegar a ser la realidad misma, sino solo un reflejo de una parte muy pequeña de esta.

Las **ideas derivadas de esta premisa**, con las que es importante que te quedes y que te van a ser tremendamente útiles en tus relaciones con los demás, son las siguientes:

- ▶ Cada persona actúa en función de su mapa de la realidad (de cómo percibe la realidad), no de la realidad misma.
- ▶ Todas las personas tienen su propio mapa del mundo, no hay dos mapas iguales.
- ▶ Ningún mapa es más real o verdadero que otro.
- ▶ **No es la realidad la que nos limita, sino nuestros mapas de esta.**
- ▶ Los mapas más efectivos y ecológicos son aquellos que disponen de un número amplio y variado de alternativas. Es decir, aquellos que son más flexibles, que son capaces de cuestionarse los datos que manejan y los filtros mediante los que han sido interpretados, y construir intencionadamente nuevas interpretaciones, con nuevos datos. Por lo tanto, podemos reconfigurar nuestro propio mapa.

Para desarrollar tu inteligencia emocional es necesario que descubras tus mapas sobre la realidad, tomes conciencia de en qué medida te potencian o te limitan y tengas la suficiente flexibilidad para ampliar tu perspectiva cuando veas que te limitan.

Elegir conscientemente esta actitud de **flexibilidad de perspectiva** te permitirá ser más comprensivo y empático con los puntos de vista y formas de sentir y actuar de las personas con las que te relacionas, tanto en el plano familiar como en el laboral o

social. De esta manera, tendrás más facilidad para prevenir y resolver conflictos, así como una mayor capacidad de gestionar tus emociones cuando te encuentres ante estas diferencias de opinión o interpretación.

Reflexiona: del 1 al 10, ¿en qué medida crees y estás de acuerdo con la premisa de que «tu particular visión del mundo, de la realidad, no es la única ni la más verdadera»?

En conclusión, **para integrar esta actitud de flexibilidad de perspectiva:** piensa y actúa consciente de que **tu mapa del mundo no es la realidad**, y, por tanto, no es el único ni el más verdadero.

Cuando te relaciones con otras personas, especialmente si te propones influir positivamente en ellas y en su desarrollo, **procura mirar el mundo desde su mapa, su punto de vista, demostrando respeto y, en la medida de lo posible, comprensión.**

1.5. Referencias bibliográficas

Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder.