

Hoja de ruta 2



Bienvenida y objetivos

Las creencias

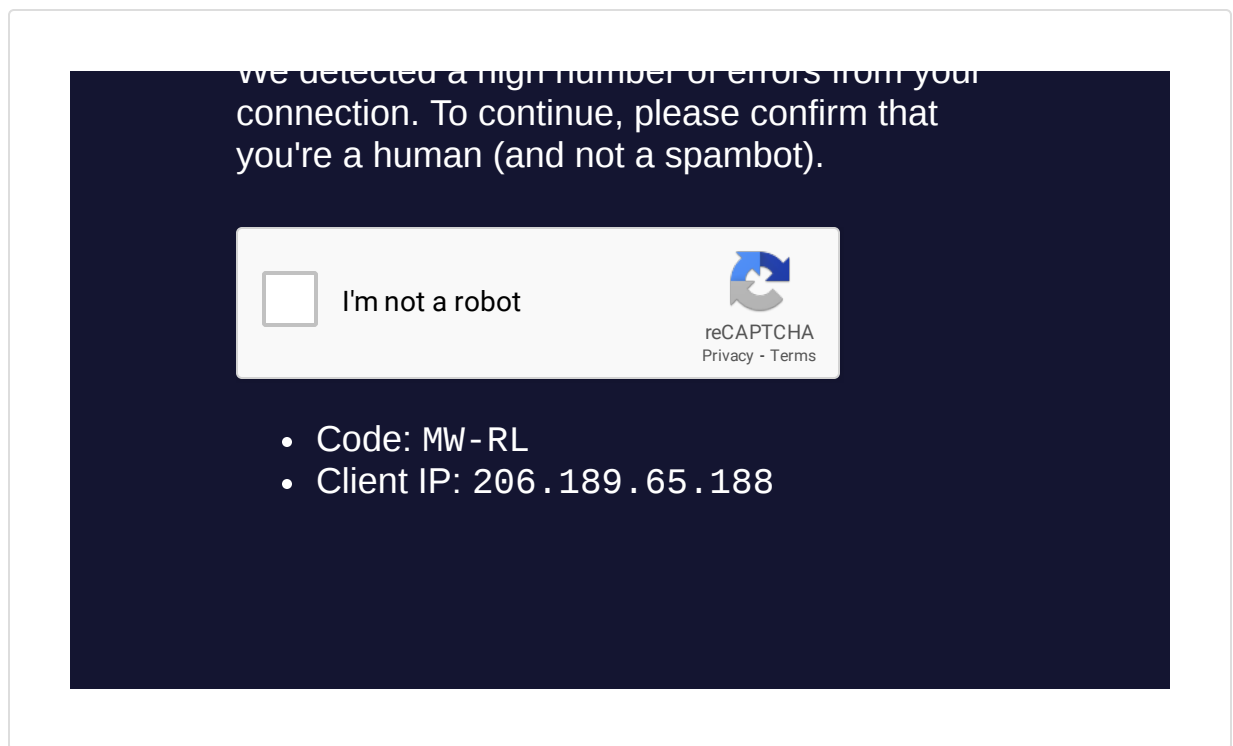
Emociones

Centramiento

Referencias

Bienvenida y objetivos

Video de bienvenida



Fuente: elaboración propia.

Esperamos que se encuentre en pleno proceso de aprendizaje.

Deseamos que haya podido profundizar en su reflexionar, en su observar y en su registro de las emociones, la corporalidad y las competencias conversacionales que le acompañan en su día a día y así, poco a poco, ir experimentando cambios en la forma de liderar y liderarse.

Objetivos

- Continuar reflexionando sobre la importancia de las emociones.
- Poder distinguir patrones respiratorios y corporales.
- Reconocer conceptos claves sobre el mundo emocional.
- Apreciar algunas creencias que lo habitan.

Le invitamos a completar esta hoja en tiempo y forma. Sugerimos, además, que no deje para último momento la realización de las actividades debido a que, como todo proceso, requiere tiempo de práctica.

Recuerde que en el puerto nos referimos a la importancia de las creencias.

CONTINUAR

Las creencias

Podemos decir que las creencias son ideas consideradas verdaderas por quien las profesa. Pueden ser posibilitadoras o limitantes. Toda creencia está cargada de juicios. Son adquiridas y, por lo tanto, modificables.

a. Las creencias son todo aquello que asumimos como real o posible.

Son modelos personales que explican cómo funciona el mundo y nosotros en él. Por ejemplo: crecimos creyendo que no debíamos alejarnos demasiado de nuestros padres. Luego, el mundo se nos presenta como un territorio demasiado peligroso. Por lo tanto, rehuimos a estar solos y somos capaces de adherirnos a una pareja o compañía para no estarlo, aun cuando dicha relación podría ser peligrosa.

b. Las creencias son representaciones de la realidad que organizan nuestra vida y guían

nuestras decisiones y acciones.

Con ellas, le damos un sentido al mundo y nos anticipamos a él. Miramos con los anteojos puestos de lo que creemos, con nuestros particulares modelos de la realidad, mientras que lo que no tiene que ver con nuestras creencias pasa desapercibido para nosotros. Actuamos desde la atención selectiva que se conforma a partir de nuestras convicciones primarias: ¿cómo es el mundo?, ¿cómo funcionan las relaciones humanas? Estamos sujetos a lo que se conoce como prejuicio de confirmación, que es la tendencia a investigar o a interpretar información que confirme nuestros preconceptos.

c. Toda creencia tiene una emoción asociada.

Veámoslo de otro modo: las emociones fijan recuerdos y, cuanto más impacto emocional tenga ese recuerdo, la creencia se conformará en un mayor grado, con más arraigo y estructura. La emoción fija la creencia. Por ejemplo: si le pregunto qué estaba haciendo cuando cayeron las Torres Gemelas el 11 de septiembre, usted podría responder casi inmediatamente, mientras que es muy probable que no pueda recordar qué estaba haciendo el mismo día del año pasado.

d. Confundimos la realidad con nuestras creencias.

Ellas son generalizaciones basadas en sucesos pasados que hoy guían nuestro comportamiento. Nos comportamos de acuerdo a lo que creemos. Las creencias condicionan las interpretaciones y las interpretaciones condicionan las acciones. Las creencias y las expectativas afectan la experiencia en sí misma, haciéndonos interpretar las cosas de determinada manera.

A través de las creencias actuamos y decidimos. Lo hacemos desde la transparencia y sin darnos cuenta de que, a lo largo de nuestra vida, hemos tomado decisiones que nos permitieron permanecer, incorporarnos afectivamente y efectivamente al sistema en el que nos hallábamos inmersos. Quizás hoy ese modo de actuar ya no nos sirva. Es más, puede ser una especie de calabozo que nos cercena la libertad. Puede ser que experimentemos ser inefectivos, estar insatisfechos, sentimos que nos urge saber y actuar desde otro repertorio.


Evitar el dolor y buscar el placer ha sido una meta. Y aquellos recuerdos dolorosos viven en nosotros de modo inconsciente o

consciente y no queremos volver allí. Escondidos, muchas veces, en la asfixiante oscuridad, los recuerdos actúan en el presente.

Somos escritores y editores de nuestra propia vida. Hemos construido un guion recortando pedazos de nuestra historia, pegando retazos y, en este, hemos confundido el actor o la actriz que fuimos con nuestra verdadera identidad. Y podemos cambiar si así lo quisiéramos.

Las creencias son modificables. Para modificar una creencia, un esquema posible a seguir es registrar ¿qué estoy haciendo?, analizar ¿para qué lo estoy haciendo?, y comprender ¿de dónde viene esto que estoy haciendo, del presente o del pasado? Al transitar este esquema, podemos tomar consciencia de la diferencia que existe entre reaccionar y responder. Cuando reaccionamos, estamos poniendo en marcha una acción automática basada en nuestra experiencia previa —puede que esté basada en nuestros prejuicios— de manera inconsciente. La respuesta, en cambio, surge del momento presente, alejada del miedo al pasado o la expectativa futura.

**A la desatención le corresponde la reacción;
mientras que, a la atención, le sigue una respuesta.**



Nuestro vivir transcurre en un devenir temporal incierto. Vivimos en un presente que nos sorprende con imprevistos que no podemos controlar. Al mismo tiempo, tenemos constancia de que no podemos cambiar el pasado —aunque podamos reinterpretarlo— mientras avanzamos a un futuro del que no poseemos ninguna certeza. Por lo tanto, solo es en el aquí y ahora donde se acciona el vivir.

Modificar creencias que condicionan nuestras interpretaciones y acciones quizás no sea una tarea fácil, pero sí es una tarea posible si estamos abiertos y atentos. En algunas circunstancias, trabajar de manera conjunta con un terapeuta o *coach* puede colaborar y, a veces, ser necesario. (Schwander, 2020).

Figura 1: Las creencias

Las **creencias** son todo aquello que asumimos como real o posible.

Son modelos personales que explican cómo funciona el mundo y nosotros en él.

Fuente: Schwander, 2020.

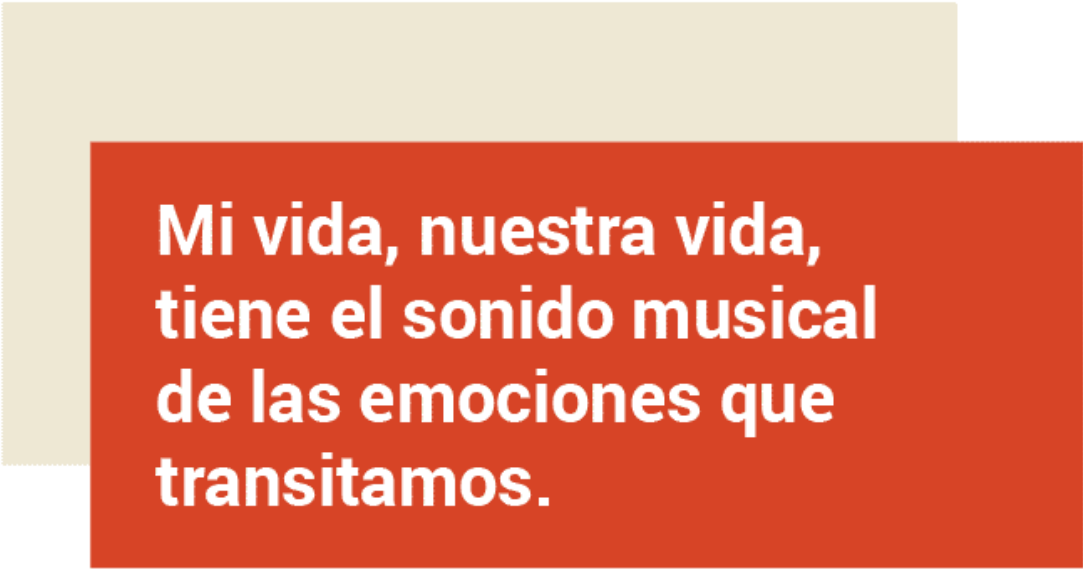
Actividad para el foro

i Le invitamos a que, en el Foro de alumnos, comparta una creencia posibilitadora y cómo influyó en su vida.

CONTINUAR

Emociones

Figura 2: Las emociones



**Mi vida, nuestra vida,
tiene el sonido musical
de las emociones que
transitamos.**

Fuente: Schwander, 2020.

Todo sistema está configurado por un grupo de personas, es una red conversacional, una red nerviosa emocional.

Todo líder es remodelador de sus propias emociones y de las emociones de los sistemas que lidera. Todo líder es, sobre todo, un ser nutricio emocional,

permitiendo que las emociones se manifiesten, se diluyan y se transformen de modo de generar un clima de confianza, de positividad, de sinceridad. Para llevar a cabo esta fundamental función, es importante conocer y, sobre todo, comprender el maravilloso mundo emocional que nos habita.

Vivimos con y desde las emociones. Según la emoción que estamos habitando, nos predisponemos a la acción. Vemos posibilidad de actuación o no.

Las emociones son cambiantes, fluctuantes, pero aun así tomamos decisiones de acuerdo a nuestras emociones. Accionamos, actuamos, nos comportamos según el trasfondo emocional, ya que ellas predisponen a la acción.

Dado que las emociones surgen de los pensamientos, es importante observarlos y cuidar nuestras conversaciones con otros y con nosotros mismos. Desde las conversaciones generamos emociones y podemos modificarlas.

Todo líder es diseñador y gestor de conversaciones poderosas, generadas desde la autoconversación o en conversaciones con otros.

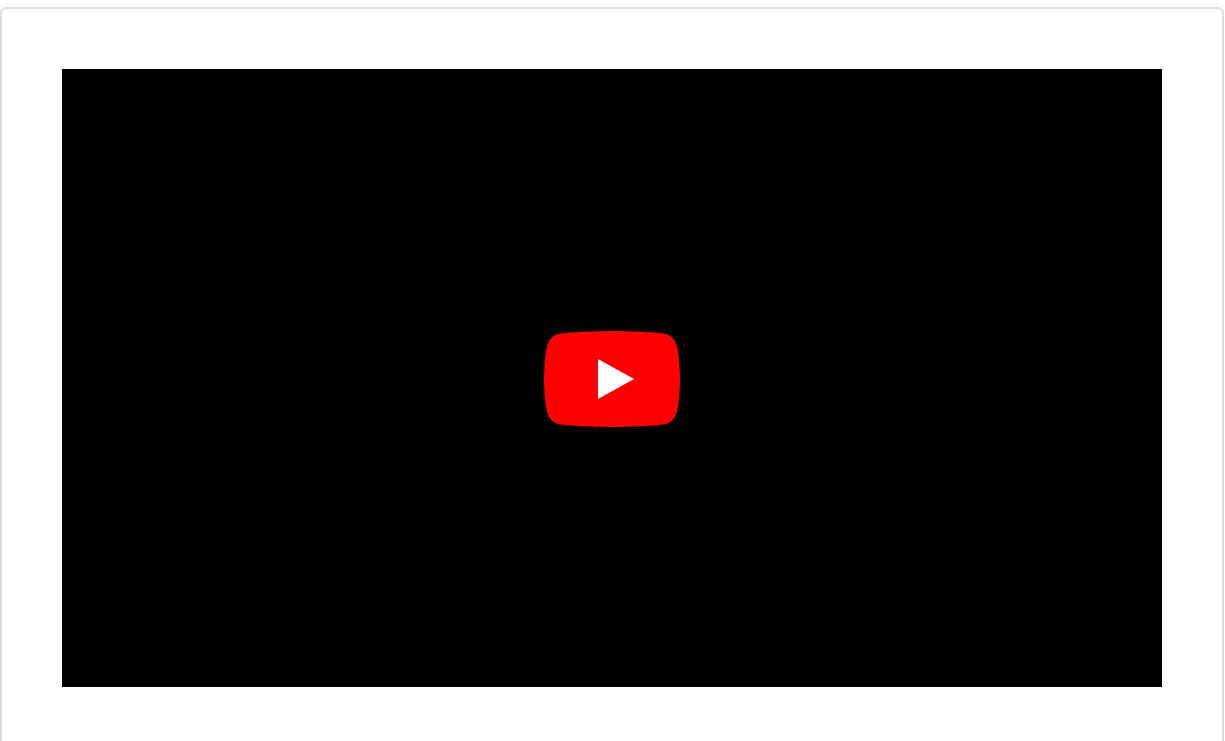
No podemos dominar nuestras emociones, pero sí gestionar nuestras acciones.

Desde la Inteligencia Emocional no existe el control emocional *per se* (no temer, no enojarse, no huir, no gritar, etcétera). Cualquier aumento, moderación, transformación intencional es **autorregulación o gestión emocional**. Es todo lo contrario a la represión.

Se trata de aprender a percibir, escuchar, comprender y estimular las emociones.

Al aceptar las emociones, estas pierden gradualmente su dominio.

Video 1. Cómo aprender a gestionar nuestras emociones y cumplir nuestros sueños



Fuente: RT en Español (16 de abril de 2019). Elsa Punset cuenta cómo podemos aprender a gestionar nuestras emociones y cumplir nuestros sueños. [Video de YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=5ISmEONwTz0>

Desde la **Inteligencia Emocional** una palabra mágica es **reprocesar**.

La **Gestión Emocional** consiste en:

- Atención y manejo de las pautas fisiológicas y corporales (sensaciones corporales).
- Atención y manejo de las palabras (con nosotros mismos y con otros).
- Atención y manejo de los pensamientos (deseos, suposiciones, creencias, imágenes, etcétera).
- Atención y manejo del accionar (que surge de las reacciones emocionales).

① Para ampliar este tema le invitamos a **leer el capítulo 3 (tres) “Las Emociones colorean nuestra vida”** del libro *Eso que quiero que me pase. Liderazgo para la Vida Cotidiana*, de Cris Schwander.

Luego de leerlo, le recomendamos que realice su propia síntesis o resumen de las ideas fundamentales, de todo lo que ha leído y escuchado hasta aquí. Puede hacerlo a través de un cuadro sinóptico, un mapa conceptual o lo que resulte óptimo para usted. Esto es algo personal para incorporar lo aprendido.

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio de tiempo. En ese espacio descansa nuestra libertad y el poder de elegir nuestra respuesta. En la respuesta reside nuestro crecimiento y felicidad.”

Viktor E. Frankl (1905-1997).

Durante los siguientes días, cuando identifique que una situación tensa lo ha capturado a usted y a los demás, comience a sospechar que, quizás, esté reaccionando en vez de respondiendo. Cautivo de sus patrones inconscientes, puede que se sienta ignorado o agredido. ¡Ha llegado el momento de practicar el **STOP!**

Suspendo

y sintonizo con lo que está
sucediendo.

Tomo

una respiración, generando
espacio.

Observo

qué puedo hacer, qué caminos

OBSEIVO

puedo elegir.

Procedo

a poner en acción
respondiendo, no
reaccionando.

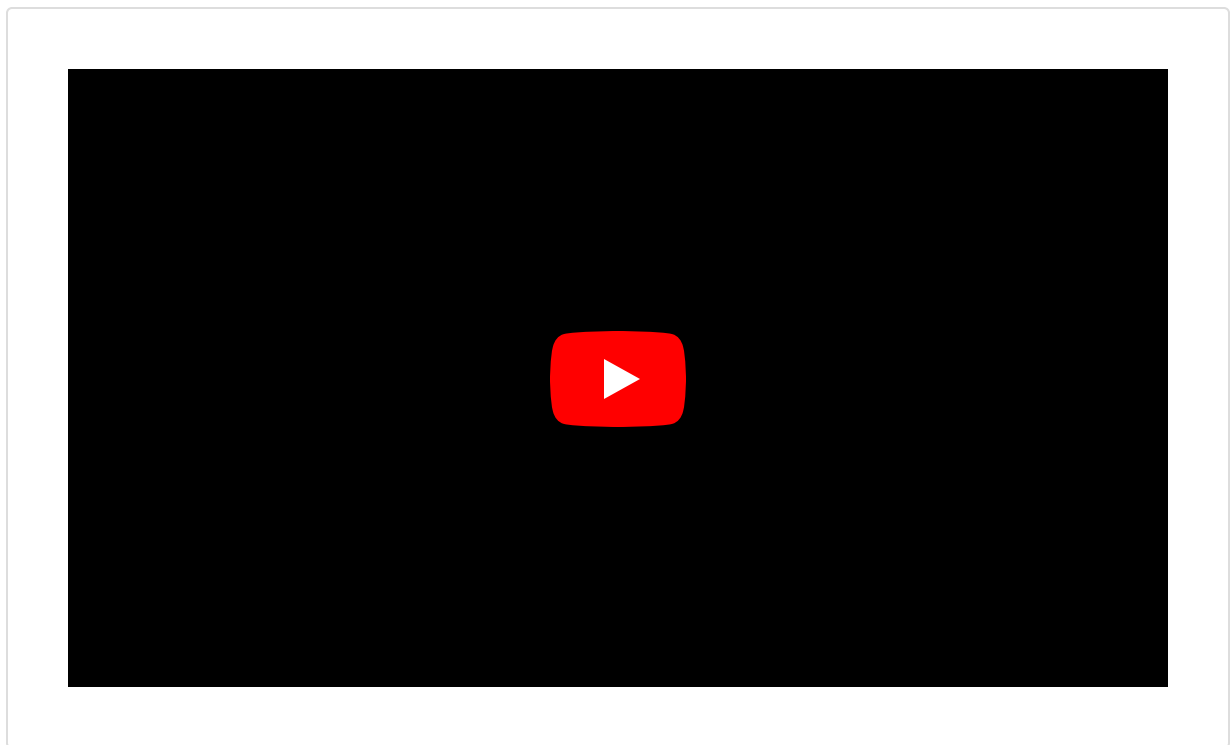
No interprete, observe. Especialmente, lo que ocurre en usted.

Como líderes, el conocer, comprender y gestionar nuestras emociones es una responsabilidad que debemos asumir. Por lo tanto, conozca, comprenda, experimente, viva su mundo emocional. ¡Aprenda!


El psicólogo Paul Ekman definió seis emociones básicas: felicidad, ira, miedo, disgusto, tristeza y sorpresa. Estas emociones tienen funciones de adaptación, evidenciadas en respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales asociadas. Lo interesante de su clasificación es que son universales y se pueden encontrar en todas las culturas.

Le invito a jugar para recordarlas:

Video 2. ¿Cuál es tu emoción dominante?



Fuente: Test Divertidos (3 de marzo de 2018). ¿Cuál es tu emoción dominante? | Test Divertidos. [Video de YouTube]. Recuperado de https://youtu.be/v_gsC9e25Z4

 ***A continuación, acuda al espacio de prácticas y actividades. Lo esperamos allí.***

Seguimos...

CONTINUAR


Centramiento

Le sugerimos que continúe con la práctica de centramiento (ejercicio de atención plena).

Unos pocos minutos cada día para observar la respiración. ¡Una sencilla práctica que, quizás, le ayude para empezar más atento el día!

We detected a high number of errors from your connection. To continue, please confirm that you're a human (and not a spambot).

I'm not a robot


reCAPTCHA
[Privacy](#) - [Terms](#)

- Code: MW-RL
- Client IP: 206.189.65.188

Felicitaciones: has finalizado la hoja de ruta 2.

Seguimos nuestro viaje, practicando...

¡Gracias!

CONTINUAR

Referencias

Schwander, C. (2020). *Eso que quiero que me pase. Liderazgo para la vida cotidiana*. Buenos Aires: El Emporio Ediciones.