



LA CONTRA



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

Daniel Goleman, psicólogo y periodista científico; dio a conocer la inteligencia emocional

Tengo 77 años. Nací en California y vivo en Manhattan. Casado, tengo dos hijos, seis nietos y dos caballos. La situación económica parece ir muy a la contra de la salud ecológica. Por primera vez imparto un curso en línea sobre inteligencia emocional en español. Medito desde mis años universitarios, un hallazgo

“El mal humor es una distracción de la que puedes deshacerte”



Estar en estado de flujo es lo más? Este caso pertenece a una investigación de la Universidad de Chicago: “¿Qué ha ocurrido?”, preguntó el neurocirujano a la enfermera al ver cascotes en el suelo del quirófano tras una difícil operación.

¿Y?

“Mientras operaba –respondió–, el techo se ha derrumbado, pero usted estaba tan abstraído que no se ha enterado”.

¿Y ocurre mucho?

Recogieron miles de testimonios. En el estado de flujo estamos en máximo rendimiento, en nuestro mejor momento absoluto, se da un equilibrio entre el reto y nuestras competencias, el tiempo desaparece y todo nos sale sin esfuerzo. Pero hay un problema.

¿Qué problema?

Es una experiencia cumbre e infrecuente; es mucho más realista perseguir el estado óptimo, que permite relajarnos y disfrutar de lo que hacemos sin juicios continuos. Debemos acallar la voz crítica de nuestro interior y centrarnos en lo que estamos haciendo.

Con alegría.

Cuando estamos de un humor que facilita lo

que hacemos los retos no nos asustan. Según los estudios, quien se halla en ese estado es más creativo y capaz de encontrar soluciones novedosas a pesar de las dificultades porque está comprometido con lo que hace y se muestra positivo.

El buen talante nos lleva al estado óptimo. Subyace a los signos de alto rendimiento, mejora la atención, la intención y la energía. A medida que nos vamos tranquilizando y centrando, nuestro pensamiento se vuelve más agudo y claro, lo que hace posible que utilicemos cualquier talento que tengamos.

¿Se trata de conseguir tener un buen día? Uno detrás de otro, en el que estás implicado, te sientes bien, más creativo y conectas bien con la gente.

¿Hasta qué punto depende de nosotros?

Hay que entrenar la atención. Si puedes concentrar tu atención en una cosa sin distraerte, estás absorbiendo lo que haces, y esa es una entrada al estado óptimo, algo que está dentro de nuestro control.

¿Y podemos tener días enteros óptimos?

Nuestro estado interno depende de nosotros. Recuerdo a un conductor de autobús de Nueva York –algo realmente estresante–,

Un buen día todos los días

Goleman, autor de *Inteligencia emocional*, uno de los superventas más longevos, y Cary Cherniss, director del consorcio para la investigación sobre la inteligencia emocional en organizaciones, nos muestran en *Óptimo* (Kairós) cómo la inteligencia emocional nos ayuda a tener un gran día todos los días; nos descubren que no tienes por qué aceptar el humor con el que te despiertas y explican cómo cambiarlo. “Lo que es importante es la dimensión de la pasividad o hacerte cargo de la propia vida. ¿Vas a permitir que tu estado interno se vea dictado por las circunstancias o vas a ser un actor protagonista en cómo te sientes?”. La automotivación y el buen humor nos permiten ser valientes y creativos. “En los años sesenta, a un conserje que trabajaba en la NASA le preguntaron qué hacía. Respondió: ‘Ayudo a poner un hombre en la Luna’”.

pero este era un tipo feliz que hacía que la gente se sintiera bien, ¡tenía fans! La gente esperaba para coger su autobús y no otro.

¿Qué hacía diferente?

Daba la bienvenida a todo el que subía, le miraba a los ojos, le sonreía, le preguntaba cómo estaba. Conectaba con todo el pasaje, la gente se sentía mejor cuando bajaba del bus.

Un óptimo sostenido.

Él no se consideraba un mero conductor de autobús, él sentía que ayudaba a la gente a mejorar su día. Se había asignado una misión que iba más allá de su trabajo y eso le ponía en un estado óptimo.

A la gran mayoría no le gusta su trabajo.

Yo fui periodista como usted durante muchos años para *The New York Times*. Trabajaba en la sección de ciencias, donde los jefes cambiaban a menudo: hubo solo uno con el que no nos caíamos bien.

Eso tensa.

Pero yo no quería que eso afectara a cómo yo me sentía todos los días, así que pasaba más tiempo meditando por la mañana antes de ir a trabajar para estar muy tranquilo, tener la cabeza clara y un buen día, a pesar de ese jefe.

¿Y lo conseguía?

No debes dejar que las circunstancias externas controlen tu estado de ánimo y tus capacidades, tú tienes que tomar el control. Yo no sé si al conductor de autobús le gustaba conducir, pero eso no era lo que a él le importaba, su trabajo principal era cambiarle el humor a sus pasajeros. Perspectiva.

Requiere mucha inteligencia emocional.

Es lo que nos muestra la ciencia: la inteligencia emocional es una estrategia para entrar en el estado óptimo a través de la autoconciencia emocional, es decir, saber qué sientes y por qué, cómo eso conforma tu percepción, tus pensamientos y acciones.

Eso es ir para nota.

Lo fácil que sea depende de cómo de acostumbrados estemos a observar la propia realidad interna, y los ejercicios de meditación y respiración ayudan a gestionarla mejor.

El humor es muy cambiante.

Puede que la realidad externa te sumerja en el mal humor, pero uno de los indicadores de la inteligencia emocional no es que no te sientas mal, sino cómo de rápido te recuperas. Cuanto más entrenas tu atención, más aprendes a ver el mal humor como una distracción de la que puedes deshacerte.

Me gusta, lo ha hecho pequeño.

No somos tan impotentes como nos creemos en lo que respecta a nuestro estado interno. Creo que hay una cierta pasividad en la actitud de creer que cualquiera que sea nuestra realidad externa conformará nuestra realidad interna.