

Autoliderazgo: las habilidades personales y profesionales que demanda el mundo actual

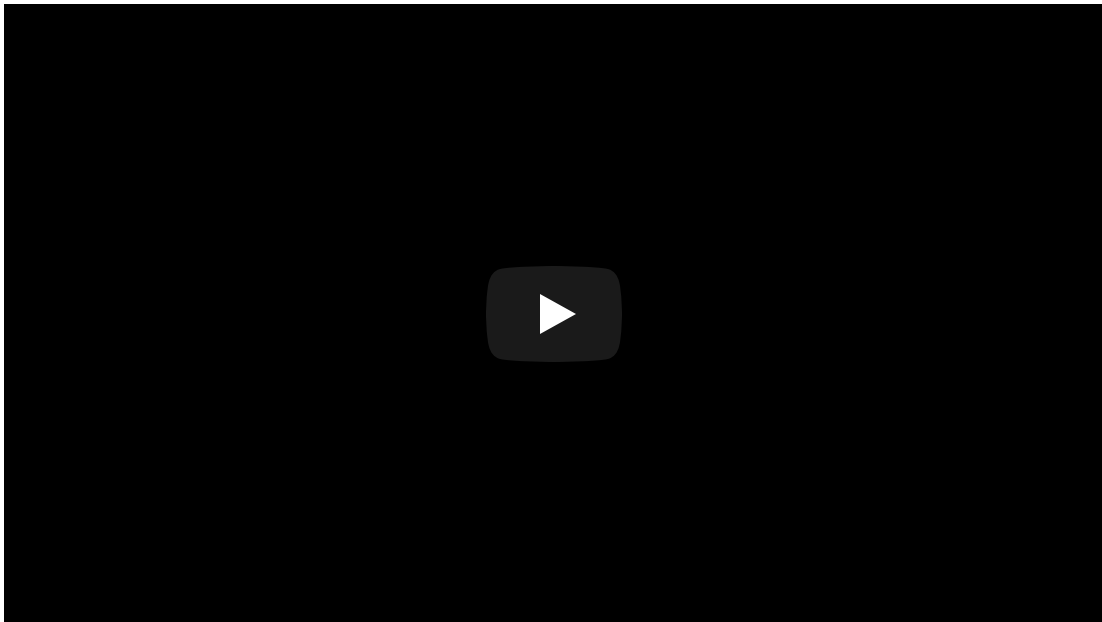
≡ Autoliderazgo: las habilidades personales y profesionales que demanda el mundo actual

≡ Referencias

≡ Revisión del módulo

Autoliderazgo: las habilidades personales y profesionales que demanda el mundo actual

¿Qué competencias serán requeridas en el futuro?



Fuente: Pablo Heinig [TEDX Talks]. (14 de diciembre de 2014). *Tres competencias básicas para el futuro* | Pablo Heinig | TEDX Córdoba [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=cQVg1LfmGhE&t=905s>

Como podemos reflexionar a partir de la charla de Pablo Heinig, el mundo evoluciona constantemente y no nos hemos sorprendidos por un stop significativo en la vida tal como la conocíamos, ya que la pandemia no solo

ha acelerado procesos que se venían gestando, sino que también ha revalorizado la importancia de lo humano. El significado de los vínculos, nuestras relaciones interpersonales y la convivencia social en general se vio interpelado por normas que irrumpieron las habitualidades e impusieron nuevas formas de vivir.

Las tecnologías ya se venían asomando fuertemente en la convivencia entre el mundo humano y el digital. En este último tiempo, sin embargo, se vieron por demás aceleradas y relevantes, pero no pudieron suplir la importancia de la cercanía y el contacto tanto corporal como emocional que necesitamos y nos otorga sentido de comunidad, pertenencia y propósito. Aquellos individuos que contaron con mejores competencias y habilidades socioemocionales pudieron afrontar con mejores resultados el confinamiento.

Parte de estas reflexiones nos convoca a este tema de repensar el autoliderazgo, con el que podemos rescatar la importancia del aprendizaje de competencias interpersonales que permitan un autodesarrollo saludable que brinde respuestas mejor adaptadas al entorno y que garanticen bienestar individual. En el próximo módulo, el bienestar será un tema central.

¿Por qué las personas solemos actuar como víctimas en lugar de protagonistas? La respuesta puede que no sea para todos igual, pero seguramente en algunos dominios de nuestras vidas, solemos tener respuestas como víctimas en nuestros roles de hijos, hermanos, padres, estudiantes, colaboradores, jefes, gerentes, ciudadanos, etc. Es posible que

consideremos que la seguridad y la felicidad se consiguen mediante la aprobación del otro y pensemos que el bienestar y el éxito se derivan de la inocencia y el complacer a los demás.

Desde una edad temprana aprendemos a igualar la responsabilidad con culpabilidad. Por eso, hablamos de ser responsables de algo. Si hiciéramos memoria sobre algunas riñas de niños, cuando nuestros padres nos reprendían era usual responder si preguntaban de quién era la culpa con un “él comenzó”, no era frecuente decir “yo comencé”. Los dedos solían señalar a alguien fuera de nosotros mismos. En nuestra mente infantil, ser responsable era igual a ser el causante o culpable de algo y ser culpable implicaba algo malo. Hay un refrán que dice que el éxito tiene muchos padres, pero el fracaso es huérfano.

Cada vez que nos erradicamos de la explicación de la situación, solemos perder todo poder de influir positivamente en ella. Si no podemos vernos parte del problema, es posible que tampoco seamos parte de la solución. Con el devenir de la vida, vamos comprendiendo la diferencia. Aun así, en ocasiones, algunos aprendizajes nos quedan instalados sin haber sido reconfigurados y se hace difuso comprender la diferencia y en consecuencia, seguimos adjudicando la causa de nuestros problemas a otros.

Lo mismo ocurre cuando debemos ocuparnos de nuestro propio bienestar, la tendencia a pensar que el bienestar y la paz interior vendrán de afuera es muy fuerte. Muchas veces, somos conscientes de que nos corresponde inducirla desde nuestro interior o nos convencemos de frases como “es

cuestión de actitud”, “tú puedes” y “si lo deseas lo obtienes”. En fin, un sinfín de frases inútiles que perpetúan en ocasiones el sufrimiento. Pocas veces comprendemos que requiere inversión de tiempo y esfuerzo personal. Aquí no solo luchamos con la pereza de nuestro cerebro ejecutivo, sino con nuestro cerebro automático, donde regulamos gran parte de nuestras emociones.

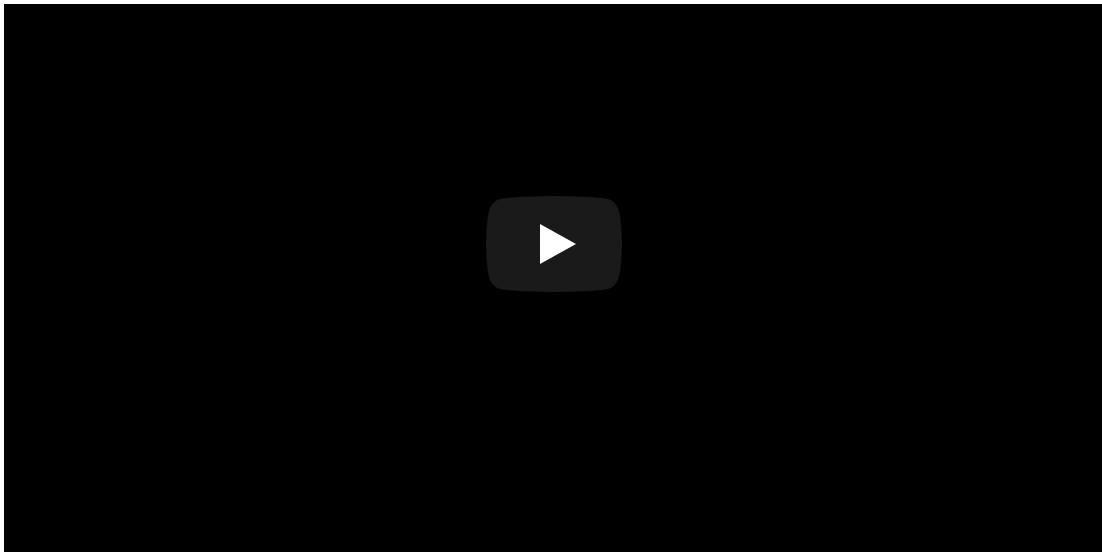
La gestión de las emociones es el primer capítulo a transitar como aprendizaje en el camino del autodesarrollo y con ello poder autoliderarnos. Las emociones nos atraviesan desde los primeros años de vida, nos atraviesan como personas. La ciencia corrobora que las emociones deben preceder a los contenidos académicos.

Si hablamos de la inteligencia social y emocional, ¿cuál es la revolución de este cambio? Guarda relación con la capacidad de regular las emociones negativas para que no persistan más de lo necesario y asegurar así el bienestar. De instalarse lo que surge como daño, no podríamos aprender.

Para poder gestionar las emociones es necesario comprender cómo funcionamos y entender que somos seres que habitamos en el lenguaje, esto quiere decir, que usamos el lenguaje para explicar, explicarnos y reconocer que nuestros límites están impuestos por nuestra biología.

Puedes observar lo que venimos explicando en el siguiente video.

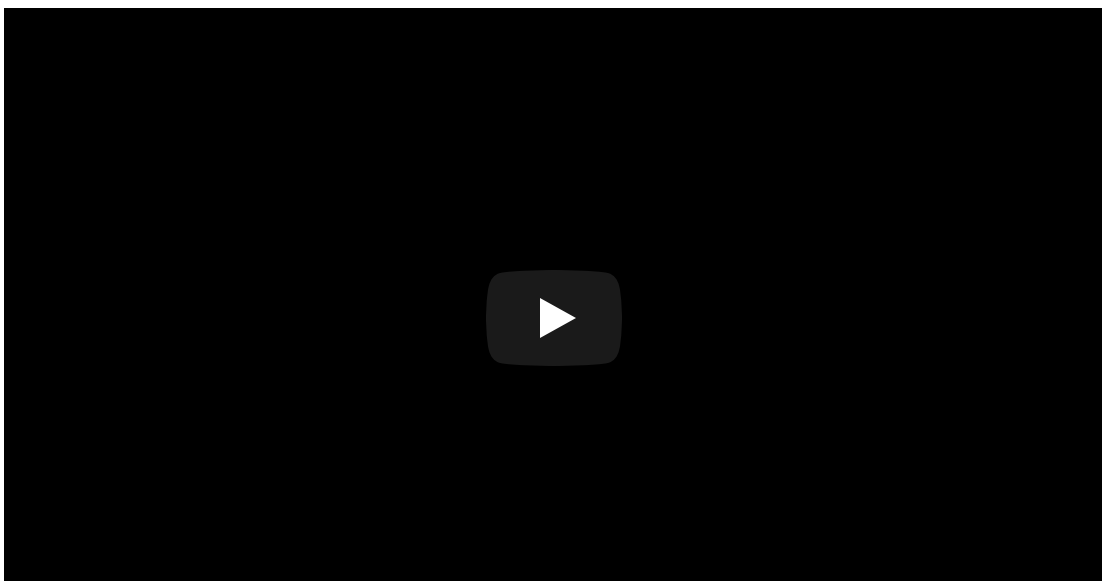





Fuente: Gizmodo en Español [Gizmodo en Español]. (8 de marzo de 2018). *Cómo funciona el “piloto automático” de tu cerebro* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=fhZ2zkKFaqE>

Por lo tanto, comprender que tendremos tendencia a llevar adelante tareas que nuestro cerebro automatice o tenga ya en piloto automático será vital para tomar conciencia. Pero para tomar consciencia es necesario entrenar el foco y trabajar en cuidar la salud de nuestro cerebro.

Te recomiendo ver el siguiente video.





Fuente: BBVA [AprendemosJuntos]. (5 de septiembre de 2019). *Seis consejos para cuidar la salud de tu cerebro*. Facundo Manes, neurocientífico [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=3-18pPudCxM>

De esta manera, reevaluar la realidad es algo central, ya que pensar y sentir están vinculados. Una vez que asumimos que podemos gestionar nuestras propias emociones, descubrimos que podemos ser mejores ciudadanos, mejores personas, y por lo tanto, no ponemos en riesgo nuestras relaciones interpersonales.

Las reacciones automáticas tienen valor para la supervivencia: hacen escapar del peligro o atacar a una presa. Pero el proceso emocional humano no concluye en los cambios corporales o instintivos. En cambio, formamos el ciclo continuo con el sentimiento (autoconciencia) de la emoción y lo que inferimos entre la emoción y la causa. Esto nos permite explorar la situación y aprender a evitar en el futuro aquello que causa miedo, aunque puede permitir sobregeneralizar en forma patológica y desarrollar fobia. Esta capacidad de sentir las propias emociones, es decir, de ser consciente de ellas, permite flexibilizar la respuesta basada en la historia de todas las interacciones que tuvimos como individuos en nuestro medio.

Esta interacción entre pensamiento y emoción es clave para la madurez emocional. La madurez requiere de la acción mancomunada del cerebro autónomo y el voluntario.

Desarrollar conciencia, es decir, aprender y reconocer emociones, es una competencia básica a cargo del pensamiento superior y su resultado es la regulación de estos impulsos. Este tipo de pensamiento es capaz de discriminar de manera compleja: entra en nuestro cerebro una respuesta tanto productiva como una desastrosa y se toma una de las dos, considerando la demanda del contexto.

Por lo tanto, el primer paso para adueñarse de las emociones es responsabilizarse de ellas. A cierto nivel, la emoción es una decisión (consciente o inconsciente). Así como decidimos cómo comportarnos de cierta forma, también decidimos tener pensamientos que promuevan determinadas acciones. Los pensamientos negativos (ideológicos e inútiles) son siempre causa de emociones autodestructivas y los pensamientos positivos (lógicos y útiles, aunque no siempre alegres) son causa de emociones constructivas.

Para salir de algunos problemas en los que incurrimos de manera automática e inconsciente, es necesario transformarlos al hacerlos conscientes y analizarlos con lógica de la racionalidad. Corazón y razón siempre estuvieron unidos.

Las emociones sanas son respuestas adecuadas a las circunstancias de la vida. Cuando sufrimos algún contratiempo, es esperable sentirnos molestos y por supuesto, evitar situaciones similares en el futuro.

Al perder un ser querido, es razonable sentir tristeza, elaborar el duelo y reparar heridas. Asimismo, también podemos sentir miedo frente a la posibilidad de que alguien querido sufra. Ese miedo es la energía que nos protege o protege aquello que valoramos. De esta manera, es útil sentir culpa cuando hemos hecho algo incorrecto, ya que nos impulsa a disculparnos o reparar el daño.

Cuando las emociones no desembocan en acción, sino en pensamientos negativos, las personas entramos en un círculo vicioso. Los pensamientos generan emociones estancadas y las emociones estancadas generan pensamientos negativos. Finalmente, producirán un estado de ánimo negativo que no podremos explicar.

Por lo tanto, tenemos una primera distinción: los estados de ánimo, a diferencia de las emociones, no tienen una referencia concreta y posiblemente se parezcan a muchas emociones negativas pegadas por mucho tiempo. Sin embargo, cuando uno siente una emoción por algo, suele ser pasajera, contagiosa.

La emoción es un flujo, un movimiento, mientras que el estado de ánimo es un reposo. Lo mismo aplica para estados de ánimo positivos y por ello, incorporar acciones concretas para propiciar emociones expansivas, positivas y agradables es una invitación consciente a accionar. Por lo tanto, una competencia que propicia el autodesarrollo es analizar los pensamientos y desechar aquellos que son ilógicos y contraproducentes.

No obstante, hay algunas cosas que nos complican el proceso de aprender a gestionar nuestras emociones. Estas complicaciones son conocidas como distorsiones cognoscitivas emocionales. Veamos 10 posibilidades frecuentes a continuación.

Irresponsabilidad

Asumir el 100 % de la responsabilidad. Comprender que los estados emocionales dependen de nuestras interpretaciones. Uno puede verse como protagonista o como víctima. El ser humano no está determinado por su entorno, sino que puede elegir cómo responder a cada situación.

Confusión

Confundir un pensamiento y una opinión, ya que usamos el verbo sentir de manera indiscriminada para describir emociones (miedo, tristeza, alegría), sensaciones (frío, hambre) y pensamientos (creo que María no me ama).

Extremismos

Tendencia a evaluar las cosas como todo o nada, blanco o negro.

Sobregeneralización

Tener conclusiones al estilo de esto malo que pasó una vez, ya pasó y pasará siempre.

Tremendismo

—

Una tendencia a potenciar sesgos negativos.

Descalificación

—

Transformar las cosas positivas en negativas. En lugar de tocar las cosas y convertirlas en oro, las convertimos en plomo.

Percepciones extrasensoriales

—

Inferir y atribuir a los demás pensamientos negativos con seguridad y sin comprobar nada. Tendencia a proyectar situaciones negativas o apocalípticas en el futuro.

Razonamiento emocional

—

Considerar que las emociones son pruebas de las opiniones sobre uno mismo y los demás.

Deber ser

—

Reglas implícitas internas, términos y obligaciones que imponemos en lugar de evaluarlos como posibilidades. Interpretar en términos de esto se debe o no se debe hacer, se tiene o no se tiene que decir.

Rotular

—

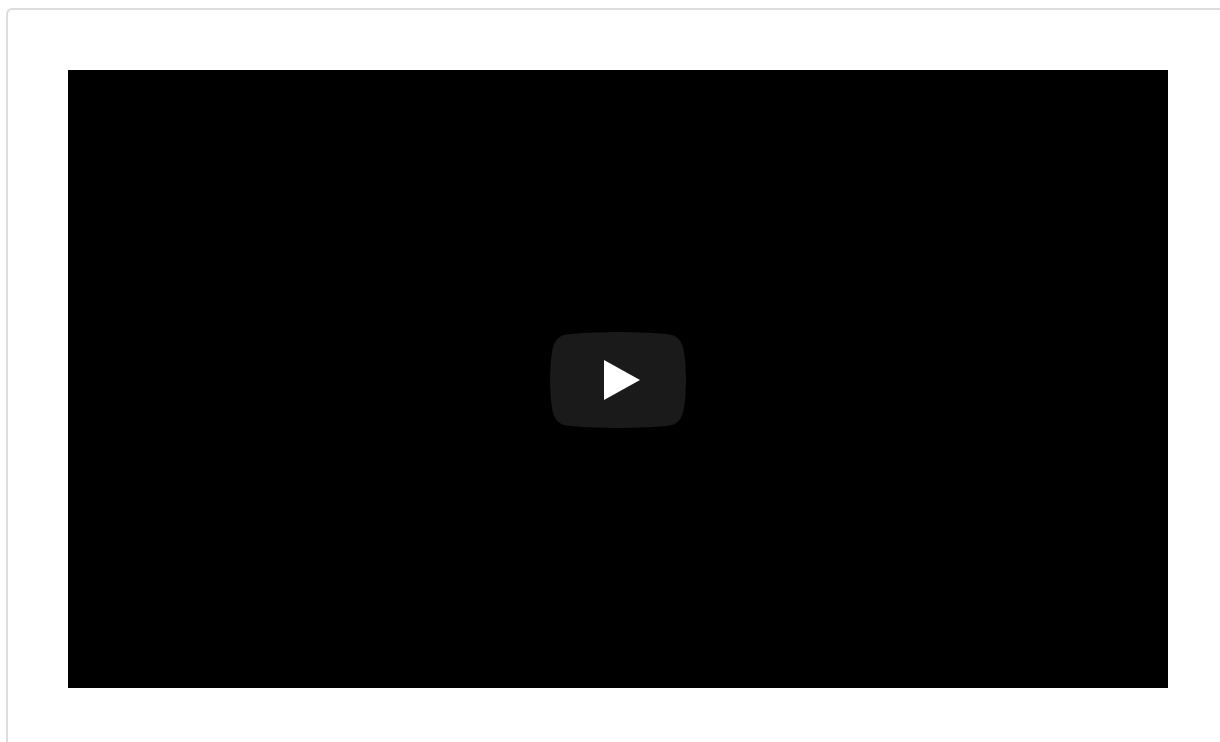
Tendencia a aplicar etiquetas a uno mismo o a los demás.

Vale considerar que las emociones son solo emociones, ni buenas ni malas, son pasajeras y sirven de brújula para afinar el razonamiento lógico. Pueden ser contagiosas y son, en definitiva, la clara prueba de sentirnos vivos.

Retomemos la importancia de incorporar herramientas que nos permitan disciplinar la mente con el objetivo de aprender a prestarnos atención sin descuidar el entorno. En este asunto, la ciencia comenzó hace dos décadas a incorporar algunas prácticas milenarias de otras comunidades como la budista. Así, seleccionó la práctica de la meditación.

Asimismo, otra herramienta difundida en los últimos tiempos, pero milenaria, es el mindfulness. Antes de ver el material específico sobre esta técnica, vale la pena pensar:

¿Cuánto vale el bienestar personal?



Fuente: Andrés Martín [TEDX Talks]. (30 de septiembre de 2016). *Mindfulness: el arte de vivir conscientemente* [Andrés Martín | TEDEX Sant Cugat [YouTube]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg


Mente clara para poder sentirnos vivos

Cientos de programas piloto han dado excelentes resultados sobre la importancia del aprendizaje de la atención plena para el arte de gestionar las emociones. Desarrollar solo la capacidad de aumentar la información no alcanza para sentirnos felices. Una fase fundamental del conocimiento es la

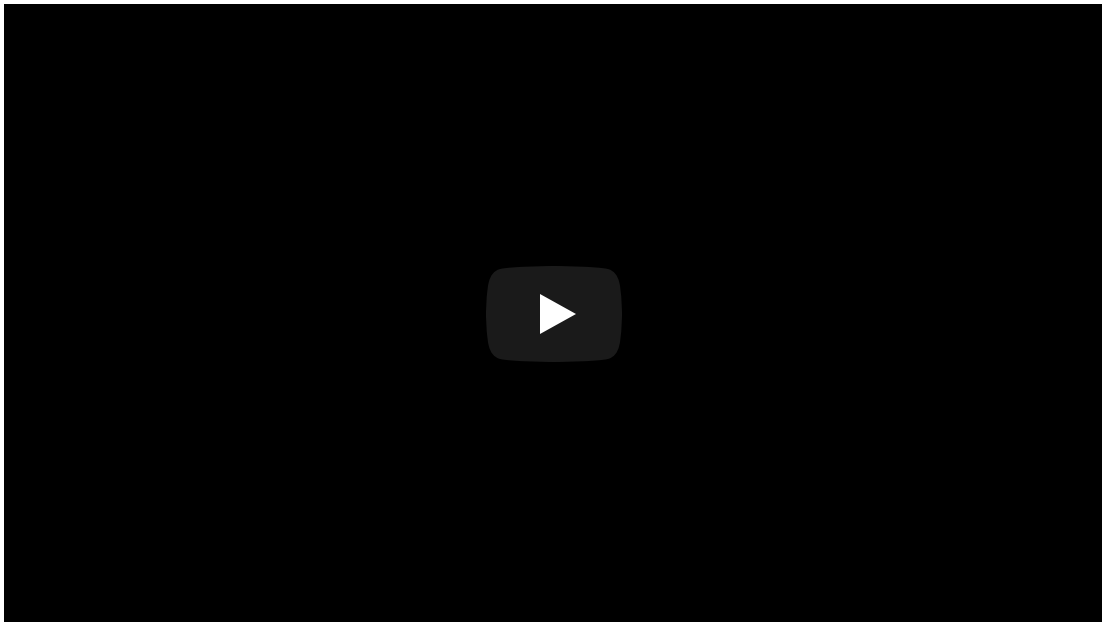
atención. Una mente siempre distraída va de aquí para allá, como si tuviese muchos grillos alrededor.

Para ganar claridad y estabilidad mental, necesitamos incorporar un objeto de concentración, puede ser una flor o un lápiz, aunque resulta muy útil concentrarnos en nuestra respiración. Al no verla, acapara toda nuestra atención, porque la máxima atención está puesta en la sensación del ingreso del aire y su salida. Con solo 5 minutos diarios, es suficiente para obtener los mejores resultados.

El paso más inmediato a superar es entrenar, ya que la distracción será inminente. Repetirlo regularmente nos trae la serenidad mental que desarrollará la atención.

 Este tipo de prácticas, puedes extenderlas tomando las propuestas de Vida21 a través de Identidad21. Allí descubrirás agendas e invitaciones varias que ayudan a propiciar tu bienestar. Además, puedes consultar a Teach21 en tu LMS cómo mejorar tu bienestar. Si tienes dificultades individuales, en el gabinete de bienestar podrás obtener consultas gratuitas con especialistas de forma anónima.

A continuación, un ejercicio de atención plena para iniciar tu práctica.



Fuente: Almudena SanVe [Almudena SanVe]. (3 de marzo de 2020). *Mindfulness: atención plena en la respiración en 5 minutos* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TiJlrBR6hwQ>

CONTINUAR

Referencias

Almudena SanVe [Almudena SanVe]. (3 de marzo de 2020). *Mindfulness: atención plena en la respiración en 5 minutos* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TiJlrBR6hwQ>

Andrés Martín [TEDX Talks]. (30 de septiembre de 2016). *Mindfulness: el arte de vivir conscientemente | Andrés Martín | TEDEX Sant Cugat* [YouTube]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg

BBVA [AprendemosJuntos]. (5 de septiembre de 2019). *Seis consejos para cuidar la salud de tu cerebro*. Facundo Manes, neurocientífico [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=3-18pPudCxM>

Gizmodo en Español [Gizmodo en Español]. (8 de marzo de 2018). *Cómo funciona el “piloto automático” de tu cerebro* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=fhZ2zkKFaqE>

Pablo Heinig [TEDX Talks]. (14 de diciembre de 2014). *Tres competencias básicas para el futuro | Pablo Heining | TEDX Córdoba* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=cQVg1LfmGhE&t=905s>

CONTINUAR

Revisión del módulo

Hasta acá aprendimos

Jerarquizar y priorizar para un aprendizaje exitoso

En esta lectura aprendimos que, al momento de elegir, no es lo mismo jerarquizar y priorizar para alcanzar un aprendizaje exitoso. Se presentaron diferentes casos que nos permitieron jerarquizar la información de la vida universitaria, particularmente en la “cultura Siglo 21”. Entendimos, además, la importancia de la información, ya que, en función de esta, es posible tomar decisiones. Finalmente, comprendimos las facilidades que nos ofrece la ruta del aprendizaje personal y colectivo.

Aprendiendo a elegir estratégicamente: diseñar el cursado personal

En este apartado, identificamos los aspectos centrales que nos permiten jerarquizar la información. Aprendimos, además, a conocer las reglas del juego de acuerdo con la modalidad de aprendizaje. En este sentido, disponer y seleccionar las fortalezas nos permitirá afrontar con confianza el aprendizaje de un nuevo saber haciendo uso de otros aprendizajes previos.

Aprender haciendo. Decidir: simulación de escenarios posibles para discernir estratégicamente

En esta lectura, analizamos un caso que nos permitió comprender cómo planear estratégicamente el cursado. También, por medio de este caso, comprendimos cuáles son las consecuencias de no planear estratégicamente el cursado. Por último, conocimos las herramientas de autogestión con las que contamos para que el camino de aprendizaje sea eficiente.

Autoliderazgo: las habilidades personales y profesionales que demanda el mundo actual

En la última lectura, conocimos las competencias que serán requeridas en el futuro y las habilidades personales y profesionales más buscadas en el mercado laboral. Además, aprendimos aspectos relacionados con la gestión de las emociones.

CONTINUAR