

Nuevo Management

Emociones y mando... ¿son compatibles?

Emociones y mando... ¿son compatibles?

¿Cómo nos tomamos lo que pasa a nuestro alrededor? ¿Nos influye más eso que sucede que lo que tengo previsto hacer? Reconocer cómo usamos nuestras emociones perturbadoras nos acerca a la identificación de qué aspectos subyacen y ello a las posibilidades de cambio personal y aprendizaje.

Las emociones son reacciones subjetivas a las percepciones del exterior (por medio de nuestros sentidos) que nos preparan para tener una respuesta ante esos factores ambientales, sean reacciones inmediatas o más complejas que pueden transcurrir en un plazo de tiempo posterior. Estas reacciones ante los estímulos exteriores, se suceden a una gran velocidad según las personas, variando de unas personas a otras y vienen acompañadas de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos de origen innato, aunque otras pueden llegar a adquirirse), cumpliendo una función adaptativa de nuestro organismo con lo que nos rodea.

Personas con una gran capacidad de percepción pueden recibir con mayor estímulo que otras y ello generar una respuesta distinta. Nuestro cerebro traduce los estímulos que percibimos del exterior y en base a nuestra forma de interpretarlos, reaccionamos. ¿Cómo nos tomamos lo que pasa a nuestro alrededor? ¿Nos influye más eso que sucede que lo que tengo previsto hacer?

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Estos son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural.

Las emociones básicas no nos diferencian de los animales, sin embargo el hombre ha construido derivados de ellas debido a su interacción social, e incluso califica o descalifica mostrar o expresar algunas emociones en ciertos contextos, hemos utilizado ese mismo sistema emocional de defensa del entorno, para cuestiones intersubjetivas.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. Es preciso que seamos capaces de distinguir cuando nuestras decisiones y reacciones corresponden más a una respuesta emocional y subjetiva que meditada, contextualizada o pensada

sistémicamente; o bien, cuando estamos utilizando una determinada emoción perturbadora como muleta (esta se distingue porque se recurre a ella habitualmente: malhumor o tristeza como reacción habitual, por ejemplo). Reconocer cómo usamos nuestras emociones perturbadoras nos acerca a la identificación de qué aspectos subyacen y ello a las posibilidades de cambio personal y aprendizaje.

Mientras que las emociones entonces son un acto generado de forma menos consciente y subjetiva, el mando no puede serlo, pues requiere clara conciencia de la dirección de las acciones que toma o decide no ejecutar. El mando requiere una contextualización demasiado compleja para el sistema emocional, que es reduccionista porque sólo considera unas pocas variables y que pueden ser incluso ajenas al asunto tratado.

Sin embargo, la teoría no coincide con la práctica que observamos en la interrelación personal. Normalmente, la emoción tiñe el comportamiento, lo impregna, sería lo que podemos llamar estado de ánimo, pudiendo obtener mejores resultados empleando la emoción adecuada a la situación. Existen muchos conflictos producidos por comportamientos desproporcionados o inadecuados que tienen lugar entre las personas a causa de un uso inadecuado de sus emociones, o de las de los demás. ¿Son entonces las actitudes los indicadores emocionales?

Ciertamente si, incluso, cualquier incidente puede afectar a nuestra productividad diaria o a nuestra eficiencia en el trabajo, si no tenemos la actitud idónea ante los acontecimientos que pueden devenir. Existen sucesos importantes que nos colocan en una emocionalidad que se manifestará en los distintos ámbitos de nuestra actuación: en casa, en la oficina, con los amigos.... Por ejemplo, cuando fallece alguien cercano a nosotros, o cuando iniciamos un romance. Las emociones pueden ser modificadas y también contagiadas. Por ejemplo, escuchar una música determinada, ver una película de terror, ver llorar o reír...

El mando requiere coordinar acciones con otras personas, siendo imprescindible que sepa distinguir si el estado de ánimo o del grupo es el apropiado para la acción proyectada. Si sabe cuál es, puede actuar de forma diferente a como lo había planeado inicialmente. A un nivel básico, va a condicionar la forma en que esa persona o grupo atienda o escuche lo que se le dice. En vez de tener una conversación para coordinar acciones, quizás tendrá una conversación o una reunión con el grupo para tratar acciones posibles, o una reunión para posibles conversaciones o reuniones posteriores.

El directivo que en el momento actual da valor a la empresa, no se limita a imponer órdenes, tiene una excelente herramienta para conducir su equipo hacia la sinergia y la motivación, si sabe interactuar teniendo en cuenta las emociones propias y ajenas, sabiendo gestionarlas y conducir las hacia estados idóneos, pero no basándose sólo en eso para buscar los mejores resultados. Podrá establecer mejores relaciones con los demás y, en definitiva, ser más efectivo. La emoción y el mando son compatibles solamente de esta manera. La preparación adecuada, mediante programas actuales de aprendizaje experiencial es posible.

www.NuevoManagement.com

Reconceptualización empresarial, actividades y servicios para el cambio y la innovación

Próximas actividades en Barcelona y Madrid

Executive Building[®]

Preparación para directivos en las competencias de Nuevo Management mediante coaching y entrenamiento.

Más información, fechas e inscripción en: www.NuevoManagement.com

PATROCINADOR

mente sistémica

www.MenteSistemica.com