

POTENCIANDO LAS CREENCIAS PODEROSAS MEDIANTE EL COACHING

Sobre cómo interpretar la realidad para poder controlarla y tomar mejores decisiones



Por

Luis Huete

Profesor de IESE Business School

Empiezo preguntando: ¿Por qué es tan importante la manera en la que interpretamos la realidad? La respuesta está en el modo en cómo funciona nuestra mente. Las personas actúan con muchas creencias y ninguna creencia es neutra: o bien abre puertas al futuro o bien las cierra.

De nuestra experiencia de más de tres décadas, nos atrevemos a mencionar algunas de las creencias que se pueden potenciar mediante un buen proceso de coaching.

1. Lo macro (lo que pasa en el mundo) y lo micro (lo que pasa en el interior de cada uno) son cosas distintas. Lo micro puede ir bien, aunque lo macro vaya mal. Y viceversa. ¿Se influyen? Sí. ¿Qué influye más? Lo que sea más fuerte. Un micro fuerte es la esperanza de que lo macro mejore.

2. La realidad es, sin duda, la que es, pero para cada uno el mundo es como lo interpreta su mente. La interpretación es la que dispara

el sentimiento en el que se vive y la calidad de las decisiones que se toman. Interpretación pobre, emociones pobres, decisiones pobres. Aquel que controla su interpretación controla su mundo.

3. La repetición en la forma de interpretar las cosas crea hábitos mentales que, con el tiempo, determinan la forma de mirarlos. Los hay peores: pesimismo, pasividad, ir de sabelotodo y el egocentrismo. Y los hay mejores: optimismo, proactividad, ganas de aprender y visión de equipo. Es una elección personal que se hace cada día.

4. La inteligencia funciona mejor cuando se vive con emociones positivas. Las emociones fuertes, fruto de interpretaciones “fuertes”, secuestran la inteligencia; especialmente, cuando esas emociones son negativas. Cuidado también con las euforias, que son la madre de todas las burbujas económicas y de más de una decisión de la que después uno se arrepiente.

5. La tolerancia a la incertidumbre favorece la apertura al cambio y es la mejor receta para vivir con felicidad, ya que el cambio es inevitable y va a ocurrir sí o sí. A mayor inseguridad, más resistencia al cambio. La resistencia es inútil.

6. El cambio, cuando es positivo, se llama progreso. Cuando es negativo, el nombre que tiene es involución. Puede que no haya mayor fracaso en la vida que progresar en lo profesional e involucionar en lo personal. Lastimosamente, hay muchas formas de progresar en lo profesional que, inevitablemente, traen una involución personal.

7. La empresa más importante somos nosotros mismos. El autocontrol, la estabilidad y la capacidad de emitir juicios ponderados son manifestaciones de madurez.

“No hay mayor fracaso que progresar en lo profesional e involucionar en lo personal. Lastimosamente, hay muchas formas de que suceda”

8. El cerebro es plástico y todos somos los escultores de nuestro cerebro. Dentro de él, el subconsciente tiene 30.000 veces más neuronas que el consciente. O se domina el subconsciente, o este boicotea los proyectos conscientes. El subconsciente se modela sobre todo con experiencias repetidas y con experiencias de intensidad emocional. Se configura el subconsciente también con lo que uno se dice a sí mismo.

9. Las personas somos poderosas, pero frágiles. Cerca de un 30% de la población adulta tiene trastornos de conducta, y muchos directivos tienen “la enfermedad del poder”. Los desajustes tienden a ser más probables cuanto más “tóxico” es el ambiente en el que trabajamos, cuanto peor compensadas están las capacidades personales y, sobre todo, cuanto peor es la dieta emocional que utilizamos para alimentar los deseos básicos.

10. El agradecimiento y el perdón son actitudes útiles en la vida profesional. Ambas “limpian” la cabeza y el corazón de contenidos tóxicos, reducen el cortisol, la hormona del estrés y favorecen la creación de hormonas que alargan nuestras vida. ■