



---

## ÍNDICE

---

Introducción.....	02
Incidencia de las heramientas de la Inteligencia Emocional en nuestro Trabajopreparatorio.....	04
Reflexión previa.....	04
Nuestras expectativas y propósitos individuales. Puesta em común.....	04
Dificultades previas. Una experiencia esclarecedora.....	05
El descubrimiento del hilo conductor para nuestro trabajo: “El cuidado”. La elaboración de nuestra propuesta: “El doble cuidado”.....	07
Preparándome para coordinar um grupo.....	10
Frente al grupo.....	10
Alienación. Esbozo de misión.....	10
El desarrollo del trabajo de campo.....	10
Cómo nos posibilitó el trabajo de campo.....	10
El uso de las herramientas durante el trabajo .....	12
Cómo ayudó a los participantes .....	13



---

Todo lo que nosotros Vividamente imaginamos,  
Ardientemente deseamos,  
Sinceramente creemos y  
Entusiastamente ponemos en acción,  
Inevitablemente se vuelve realidad.

---

## 1. INTRODUCCIÓN

En el transcurso de nuestro trabajo como capacitadores en el Banco de Seguros del Estado, fuimos dándonos cuenta que, además del conocimiento a transmitir, existían otros aspectos que era necesario cultivar. Estos aspectos tenían que ver con el ánimo del capacitador y del grupo, con la motivación, con las emociones que aparecen en el proceso de aprendizaje.

Con ese interés, tres de nosotros, concurrimos al Primer Módulo del Curso “El Desarrollo de la Inteligencia Emocional”, dictado por el Dr. Mario Koziner. El Departamento de Capacitación del Banco nos había solicitado que informáramos sobre la utilidad de esos conocimientos para la tarea de capacitación en la empresa. Este fue nuestro informe al Departamento de Capacitación:

“Por la presente trasmitimos nuestra evaluación del curso referido a Inteligencia Emocional, a cuyo módulo de presentación concurrimos los días 17, 18 y 19 del corriente.

Nos ha parecido que el curso que dicta el Dr. Mario Koziner, es muy pertinente para el enriquecimiento de las actividades de capacitación que tiene encaradas la División Docente.

El curso expone enfoques muy novedosos que alcanzan las áreas de comunicación, funcionamiento grupal, desarrollo personal, liderazgo, dinámica organizacional, etc.

Las novedades y las herramientas de desarrollo de capacidades de que provee el curso pueden ser trasladadas al trabajo del conjunto de compañeros que encaramos las tareas de capacitación.

El coordinador del curso Dr. Koziner nos ha impresionado como una persona con muy sólida formación y una gran capacidad de manejo de las distintas técnicas que se aplican al curso. Así como una clara solvencia en la atención a las situaciones que en el mismo se producen.

El programa del curso incluye el desarrollo de la aplicación del enfoque que se propone a la realidad de las empresas. Específicamente, se ha comprometido el tratamiento de las inquietudes que cada participante vuelque respecto a cómo ayudar a mejorar situaciones en su empresa.

Concurren al curso empresarios particulares, personas vinculadas a la gestión de recursos humanos, funcionarios de otras empresas públicas, de bancos privados, profesionales diversos, entre otros, todo lo cual hace muy fructífero el intercambio.

Habiendo sido el primer módulo una presentación general del tema, cabe la posibilidad de integrar otros participantes antes del comienzo del segundo módulo.

Luego de comenzado el segundo módulo el curso debe desarrollarse hasta su culminación a fin de año, sin posibilidad de nuevas integraciones.

La capacitación que se nos brinda es fuertemente vivencial y exige un gran compromiso personal con el enfoque que se nos propone. Por lo tanto, más allá de que quienes estamos participando nos sentimos en condiciones de trasladar muchos elementos que sirvan al desarrollo de todos los capacitadores y para el funcionamiento del Banco de Seguros del Estado en su conjunto, consideramos fundamental la posibilidad de que se integren más compañeros capacitadores a este curso, dado que una buena parte de lo vivencial resulta intransferible.”



---

Se resolvió entonces la integración definitiva al curso de nosotros cinco. Y se nos solicitó ir elaborando una propuesta de transmisión de esos conocimientos a otros capacitadores internos de la empresa.

Durante el desarrollo del curso fuimos confirmando que el mismo operaba en nosotros a nivel vivencial, modificando actitudes y desarrollando nuevas aptitudes. Comprendíamos que era muy valioso trasladar esto a otros compañeros de la empresa, pero no podría ser una transmisión meramente expositiva. De alguna forma sentíamos la necesidad de reproducir, en una modalidad de taller grupal, el mismo tipo de curso que estábamos recibiendo

Como aproximación a este propósito, al finalizar el Primer Nivel, realizamos una actividad abierta al resto de los compañeros capacitadores, con algunos momentos expositivos y otros de actividad grupal.

Al finalizar el Segundo Nivel, nos propusimos realizar un trabajo que abarcaría una definición teórica de la inteligencia emocional, el desarrollo de las habilidades emocionales y la aplicación de estas. Fundamentando la necesidad de este trabajo, es que elevamos un informe que culminábamos con la siguiente cita:

Nuestras emociones pueden proporcionarnos información valiosa sobre nosotros mismos, sobre otras personas, y sobre determinadas situaciones (...) Las emociones desempeñan un papel importante en el ámbito laboral. De la ira al entusiasmo, de la frustración a la satisfacción, cada día nos enfrentamos a emociones –propias y ajenas- en el trabajo. La clave está en utilizar las emociones de forma inteligente, que es precisamente lo que queremos decir con inteligencia emocional: hacer, deliberadamente, que nuestras emociones trabajen en beneficio propio, de modo que nos ayuden a controlar nuestra conducta y nuestros pensamientos para obtener mejores resultados.

Lo bueno de todo esto es que la inteligencia emocional se puede alimentar, desarrollar y aumentar: no se trata, pues de una cualidad que se tiene o no se tiene. La inteligencia emocional aumenta a medida que aprendemos y ejercitamos las capacidades de que ésta se compone, tales como la percepción reflexiva, la administración emocional y la automotivación.<sup>1</sup>

Habíamos llegado al convencimiento de que **la aplicación de los aportes de la Inteligencia Emocional mejora el desempeño de los capacitadores en la empresa**. Reconociendo al ser humano como un ser integral, cuerpo, emoción, intelecto. Buscando una síntesis para superar las visiones dualistas.

Una de las imágenes más poderosas e influyentes de la *psique* se halla en la filosofía de Platón. En el *Fedro*, el alma es descrita como un auriga que maneja un carro tirado por dos caballos, uno de los cuales representa las pasiones físicas mientras el otro encarna las emociones espirituales. Esta metáfora contiene las dos maneras –la manera biológica y la manera espiritual– con las que la filosofía y la ciencia occidental han tratado de abordar el problema de la conciencia a lo largo de su historia, sin que jamás hayan podido reconciliarlas. La diferencia entre ambas generó el problema de la “mente-cuerpo” que se refleja en muchas escuelas de psicología.<sup>2</sup>

Cursando el Tercer Nivel, logramos concretar la realización del trabajo en el Banco, que sería también un trabajo de campo para nuestro curso.

---

<sup>1</sup> La inteligencia Emocional en el Trabajo. Henry Weisingger. Javier Vergara Editor. 1998.

<sup>2</sup> El punto crucial. Fritjof Capra. Editorial Estaciones. 1999



---

## **2. INCIDENCIA DE LAS HERRAMIENTAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NUESTRO TRABAJO PREPARATORIO.**

### **2.1. Reflexión previa.**

Este momento del trabajo, el de la puesta en práctica de nuestro aprendizaje, fue claramente evidenciador de:

- ✍ La comunicación del rol de capacitador ?
- ✍ La dificultad para cambiar un paradigma
- ✍ La diferencia en los resultados del trabajo de un equipo cuando la comunicación entre sus miembros esta basada en el uso inteligente de sus emociones.

### **2.2. Nuestras expectativas y propósitos individuales. Puesta en común.**

Nuestras primeras reuniones consistieron en “discutir” modos de transmitir-transferir a nuestros compañeros capacitadores estas herramientas.

Largas sesiones en las que se dieron acuerdos desacuerdos, resistencias, desvalorizaciones, temores... inasistencias...

Un día resolvimos describir nuestras expectativas y nuestros propósitos personales.

Nuestras expectativas aparecieron cargadas de temores, desde el temor por integrar el trabajo corporal en un ámbito de oficina pública, pasando por el de ser identificados en alguna disciplina esotérica, hasta el de la inoportunidad, dado que no todos los capacitadores estaban trabajando como tales.

Respecto a nuestros propósitos nos preguntamos “¿qué queremos entregar en este taller?”. Fueron variadas nuestras respuestas:

- ✍ Transmitir nuestro aprendizaje en un clima de fluidez, de juego y de placer. Cuidar de la ambientación para eliminar las tensiones. Demostrar que todos tenemos talentos. Valorar las posibilidades de aprendizaje contenidas en los errores. Desarrollar el autoconocimiento y la empatía.
- ✍ Desarrollar la capacidad de escucha. La visión en espejo y la retroalimentación positiva.
- ✍ Lograr un planteo de metas y objetivos para la Institución y abrir, en los capacitadores, la inquietud creativa o motivación para elaborar soluciones.
- ✍ Pretender un objetivo puntual y como programarse para el mismo.
  
- ✍ Identificar las creencias dominantes, afianzar las positivas, y reimprontar las negativas en función de una definición de objetivos.



---

Nos preocupaba, además, que nuestros propósitos no concordaran con las expectativas reales, la de los receptores y con las necesidades de la Organización. Por lo cual debíamos adecuar esta propuesta al plano más estricto de la herramienta aplicada directamente a la tarea del capacitador, de lo cual sí habíamos recibido demandas. Sabíamos, por otra parte, que los beneficios en el desarrollo y la comunicación personal vendrían aparejados, fuera cual fuera nuestro planteo.

Este fue un encuentro productivo, aunque ese espíritu auto y heterocrítico continuaba rigiendo nuestras conductas, quitándole el placer que todos esperábamos obtener de estas etapas.

### **2.3. Dificultades previas. Una experiencia esclarecedora.**

A pesar del fortalecimiento personal, resultado del curso, de nuestra constante preocupación por ver, desde el comienzo, su aplicabilidad a nuestro trabajo como capacitadores, nuestras primeras reuniones, con el fin de preparar un curso para capacitadores, que sería, a su vez, nuestro trabajo de campo, fueron un claro ejemplo de resistencia a abandonar viejos paradigmas.

Teníamos nuestras expectativas y propósitos planteados, pero nuestra comunicación estaba muy lejos de ser eficaz, era evidente la falta de exteriorización, de atención dinámica, de retroalimentación positiva, entre nosotros. Subyacía entre nosotros, la desconfianza, el aislamiento, la disconformidad, las que hacían de nuestros sucesivos encuentros un círculo vicioso improductivo y, en gran parte, frustrante.

Indudablemente, no estábamos aplicando Inteligencia Emocional a nuestro trabajo. A pesar de poner en práctica algunos ejercicios básicos, la resistencia parecía fortalecerse y aliarse, cada vez más, a los esquemas intelectuales y al qué hacer con los Otros, sin dejarnos ver que primero debíamos ver qué hacer con nosotros para llegar a ellos. Y lo importante, en cuanto a apreciar cuán profundamente inconsciente operan estas resistencias, es que teníamos presente, a nivel teórico, que debíamos prepararnos nosotros antes de ofrecer nuestro trabajo, y de cuan importante era recomendarles a ellos que lo hicieran antes de pararse delante de un grupo.

Llegados a nuestro grupo de Educación Emocional planteamos nuestra disconformidad con el modo como nos iba en este estadio preparatorio y nuestro Coordinador nos propone realizar un ejercicio de reconocimiento de nuestro Estado Actual a nuestro Estado Deseado, identificando las cualidades que sentíamos debíamos desarrollar para lograr ese pasaje. Y, como sucede siempre en estos ejercicios, la fisiología arrojó la luz que nos faltaba, despejándonos nuestra conflictiva: estábamos bloqueados por la desconfianza, la autoexigencia, el temor a la recepción de nuestro cambio de modalidad de trabajo..... y necesitábamos desarrollar empatía, confianza, retroalimentación positiva.



---

Nuestro Coordinador no nos da ninguna recomendación, el proceso se iría operando internamente en cada uno, nuestras emociones ya estaban encaminadas a trabajar junto a nuestro intelecto para el logro de nuestro objetivo.

Así sucedió, porque, desde allí, nuestra comunicación mejoró sustancialmente....

El éxito en el funcionamiento de un equipo, departamento o grupo depende directamente de la eficacia con que sus miembros se comunican entre sí en situaciones de grupo. Todos hemos asistido a reuniones que parecían mágicas, en las que casi se puede sentir fluir la energía cuando todos comparten sus ideas, revisan sugerencias, se apoyan entre sí, con entusiasmo, ofrecen soluciones creativas y donde, al final, tenemos la sensación de que el departamento es fantástico y que cada uno de sus miembros es imprescindible.

Pero también hemos estado en reuniones en las que una persona domina la conversación, todos atacan las ideas de los demás, la mayoría tiene miedo de decir nada y la conversación es como un círculo vicioso en la que no se saca nada en claro. Al final, todos abandonamos la reunión sintiéndonos frustrados y aislados.

Es probable que la diferencia estribe en la presencia de una persona (o varias personas) que aplican su inteligencia emocional para que la reunión discurra de forma rápida y en un ambiente positivo...

La inteligencia emocional se utiliza en las reuniones de grupo para fomentar la exteriorización y la atención dinámica, para resolver problemas y para utilizar la asertividad y la crítica cuando sean necesarias. Una buena comunicación de grupo permite resolver cuestiones, crear planes productivos y trabajar con más eficacia.<sup>3</sup>

*¿Qué nos había sucedido?. Sólo enfrentados a la entrega a otros de nuestro aprendizaje pudimos operar ese insight, único modificador verdadero del cambio.*

*Más que comprender la necesidad, necesitamos trabajar con nosotros mismos como paso previo imprescindible, para trabajar con otros.*

Y, ahí surge con toda su complejidad la **labor del capacitador**, una labor que implica muchos desprendimientos, desprenderse de conocimientos, desprenderse del sentimiento de poder que esos conocimientos le confieren, administrar en sí mismo todo lo que cree que debe, lo que cree que puede, lo que cree que quiere dar, así como administrar las emociones que animan esa diversidad y ambivalencia de estados. Es, por lo tanto un desprendimiento que cala muy hondo, que arrastra inevitablemente toda nuestra persona, la expone y la sacude, la trasciende porque arranca desde más allá de nuestra conciencia, de nuestra identidad, viene desde nuestra vocación, desde nuestra misión. A veces aceptamos ese movimiento sin un claro reconocimiento de todos esos pasos y... damos y recogemos... lo que se da. Pero si, por el contrario, nos fortalecemos, nos trabajamos, entonces echamos a nuestro cerebro a andar con el programa justo, claro, bien definido y previamente bien representado, entonces todo ese proceso se vuelve simple, fluido y sobre todo muy satisfactorio.

---

<sup>3</sup> La inteligencia Emocional en el Trabajo. Henry Weisingger. Javier Vergara Editor. 1998.



Y, por otra parte, espontáneamente **fuimos abandonando placenteramente, los viejos paradigmas dualistas** que si observamos bien, siguen flechando el quehacer humano.

Efectivamente, si hay un fenómeno que ha caracterizado nuestra historia, especialmente la occidental, y se ha reflejado claramente en los procesos y técnicas de aprendizaje ha sido la creencia dualista sobre la constitución natural del hombre la que, desde el animal racional de Aristóteles, insiste en antagonismos como:

Inteligencia - sensibilidad  
Razón - emoción  
Alma - cuerpo

En la que, uno de esos polos ha sido sobre valorado, hipertrofiado, negando nuestra constitución integral como unidad bio-psico-socio-cultural. En estos tiempos en los que la relación con el mundo se nos manifiesta más como de enfrentamiento que de hospitalidad y continentación, donde nuestra reacción más común es la alienación, el extrañamiento respecto de uno mismo, cuyo síndrome es el conocido stress, no es curiosa la bienvenida, a pesar de las resistencias, a una **propuesta de redefinición de nuestras capacidades o fortalezas, de lo que podríamos llamar vuelta ecológica, reencuentro con nuestra relación sistémica con la naturaleza y el mundo, una búsqueda de nuestros modos originales de relación yo-mundo, el de las emociones, el de lo imaginario**, que sólo más tarde es codificado por el lenguaje lógico, pero en el que subyace toda la sabiduría de esa unidad originaria.

En un nivel profundo, todos compartimos algunas cualidades comunes. Todos tenemos una parte física, una emocional, una intelectual y una espiritual. Estas partes son aspectos de una persona entera; toque cualquiera de ellas y tocará los demás aspectos. Constituyen una unidad, un ser humano. Cuando más afecte la formación a la persona entera, más duradero y generativo será el aprendizaje. Las personas aprenden mejor cuando están involucradas con todo su ser en el proceso.

Toda formación debe incluir algún movimiento físico.<sup>4</sup>

## **2.4. El descubrimiento del hilo conductor para nuestro trabajo: “EL CUIDADO”. La elaboración de nuestra propuesta: “EL DOBLE CUIDADO”.**

Cuenta una vieja fábula que:

“Una vez llegó Cura o Cuidado a un río y vio terrones de arcilla. Cavilando, cogió un trozo y empezó a modelarlo. Mientras piensa para sí qué había hecho, se acerca Júpiter. Cura le pide que infunda espíritu al modelado trozo de arcilla. Júpiter se lo concede con gusto. Pero al querer Cura poner su nombre a su obra, Júpiter se lo prohibió diciendo que debía dársele el suyo. Mientras Cura y Júpiter litigaban sobre el nombre, se levantó la Tierra (Tellus) y pidió que se le pusiera a la obra su nombre, puesto que ella era quien había dado para la misma un trozo de su cuerpo. Los litigantes escogieron por juez a Saturno. Y Saturno les dio la siguiente sentencia evidentemente justa: “Tú, Júpiter, por haber puesto el espíritu, lo recibirás a su muerte; tú, Tierra, por haber ofrecido el cuerpo, recibirás su cuerpo. Pero por haber sido Cura quien primero dio forma a este ser, que mientras viva lo posea Cura.”

<sup>4</sup> PNL para formadores. Joseph O’Connors, John Seymour. Ediciones Urano. 1996.



---

Esta bellísima definición preontológica de la esencia del hombre, tal como la recrea Heidegger en “El Ser y el Tiempo”, nos muestra que la *perfectio* del hombre –el llegar a ser lo que puede ser en su ser libre para sus más peculiares posibilidades– es una “obra” de la “Cura” o “Cuidado”. Efectivamente, en la medida en que nuestro ser se despliega en el tiempo, es él mismo pro-yecto, y ese proyecto es justamente, el de ser-más-propiamente. Y el cuidado consiste en ese estado de autoconstrucción, que resulta, necesariamente de una permanente relación dialéctica con la naturaleza y con los Otros.

En la labor del Capacitador, creemos fundamental una toma de conciencia acerca de esta peculiaridad humana así como de la incidencia que tiene su rol en ese proceso de búsqueda del poder-ser-más-propio.

Y es aquí donde encontramos la justa medida para el uso de este nuevo poder, el del uso inteligente de nuestras emociones. Fue así que tomamos al Cuidado como *leiv motiv* de nuestro programa de trabajo, inspirador de cada paso de nuestra entrega:

#### **2.4.1. Cuidar de mi unidad.**

Desde el Cuidado quisimos demostrar que el trabajo con otros sólo es posible y efectivo con un previo trabajo con nosotros mismos. De modo que necesariamente debíamos comenzar por un encuentro con nosotros mismos y, sólo desde allí, salir al encuentro con el otro, de la Autoconciencia a la Sociabilidad.

“Sólo preparando bien la tierra puedo obtener buenos frutos, buena cosecha”.

Creímos, por lo tanto, conveniente, dedicar dos módulos a la vivencia de aquellas herramientas que nos permitían realizar, antes de cada presentación, una armonización interna, de nuestro pensar sentir y actuar.

- ✍ *Cuidar de mi individualidad y de mi espacio.* Aprender a poner límites y a respetar límites. A través de ejercicios donde me familiarice con mi Eje y mi Esfera de Influencia.
- ✍ *Cuidar de mi cuerpo* el que conlleva toda la sabiduría previa al *logo* de las palabras. Crear el hábito de estar siempre atentos a sus mensajes. A través de ejercicios físicos que nos ayuden a unir lo dividido, a superar los dualismos a cambiar, desde la fisiología, nuestra psicología.
- ✍ *Cuidar de mis emociones.* Y aprender de sus mensajes, descubriendo nuestros patrones emocionales y el poder de la palabra hablada sobre ellos.
- ✍ *Cuidar de las formas de aprehensión de la realidad.* Sentidos, afectos, razón. Su síntesis la Intuición.



---

Al ser la inteligencia suprema la intuición es capaz de reorganizar la materia estructural del cerebro que subyace por debajo del pensamiento, de suerte que quita el mensaje que origina la confusión, deja la información necesaria y el cerebro abierto para percibir la realidad de una manera diferente. Pero, por el momento está bloqueada, los condicionamientos nos bloquean, porque presionan para mantener lo que es familiar y viejo y le meten a la gente a todo lo nuevo. Así que la realidad viene limitada por el mensaje que ya se ha grabado profundamente en las células cerebrales en la primera infancia. La intuición elimina este mensaje, la parte del mensaje que origina el bloqueo.<sup>5</sup>

“La sabiduría primaria es la intuición. En esa profunda fuerza, detrás de la cual el análisis no puede penetrar, todas las cosas tienen su origen.” *Ralph Waldo Emerson*<sup>6</sup>

**2.4.2. Cuidar y atender a mi intrínseca sabiduría.** Y al desarrollo de mis potencialidades. A través de la consulta a mi “niño” interior, al “sabio” y al reconocimiento y desarrollo de mis talentos.

***CON TODOS ESTOS CUIDADOS HABRÉ AFIANZADO EL DESARROLLO DE MI AUTOCONCIENCIA.***

Estaré preparado entonces para:

**2.4.3. Cuidar de mi proyecto.** Porque si mi objetivo es vago, mi acción también lo será. Comprender que mi cerebro es un ordenador y que, como tal, necesita de un programa, el que deberá ser alimentado con datos claros. Aprender a realizar, en todos los casos, una formulación clara de mis objetivos.

Aprender a transitar con antelación desde mi estado actual a mi estado deseado, preparándome para llegar a la experiencia con una visión clara de qué debo desarrollar, qué recursos cargar, para obtener los mejores resultados.

**2.4.4. Cuidar de mis creencias.** Transformarlas en poderosos recursos para el alcance de mis objetivos. Habitarnos a soltar y a relativizar. Cuidar de las que me son estimulantes y fortalecedoras para mis objetivos y reconocer y reimprontar las limitantes. Recargar mis recursos e integrar mis creencias opuestas.

***CON TODOS ESTOS OTROS CUIDADOS AFIANZAMOS EL DESARROLLO DE MI AUTOESTIMA Y MI AUTOMOTIVACION.***

**Y, desde este cuidado para conmigo iré al encuentro con el otro.** Sólo así podré espejar y conducir, empatizar y acceder a la sociabilidad y desde este conocimiento y habituación podré administrar adecuadamente mis emociones, creando para mí y para los otros el necesario clima de tolerancia, de fraternidad, para una comunicación eficaz y un trabajo placentero.

---

<sup>5</sup> El Paradigma Holográfico, Wilber y otros. Editorial Kairós. 1997. Capítulo 5, El Universo plegado-desplegado: entrevista con David Bohm

<sup>6</sup> La inteligencia Emocional aplicada al Liderazgo y a las Organizaciones. Robert Cooper. Grupo Editorial Norma. 1998



---

Poder darnos, también la apertura para agradar y cuidar del otro. De ahí el valor de la ambientación. **Sólo desde ahí podré valorar el error y aprender desde la dificultad.**

**2.4.5. Cuidar del otro.** Respetarlo. Desarrollando la capacidad de espejar, de escucha dinámica y de retroalimentación.

Sólo a través de esta potenciación previa estaré en condiciones de ser **mensajero y mensaje**. Congruencia que me habilitará como guía capaz de despertar en los otros sus propios talentos, así como para atender al otro, a mis propios estados y al ámbito de trabajo.

Apoiados en el desarrollo de estos pilares, tratamos de esbozar nuestro sentido de propósito o misión y desde allí nuestra visión y, en nuestro caso, propiciar nuestras visiones compartidas para potenciar nuestros talentos fortalecer y programar nuestro trabajo futuro como capacitadores. Atendiendo a este doble cuidado es que estructuramos nuestra propuesta de “capacitación a capacitadores” cuyo programa fue el que sigue:

 **PREPARÁNDOME PARA COORDINAR UN GRUPO.**

Profundización de la autoconsciencia en busca de la armonización pensamiento – sentimiento – acción.

De la fisiología a la psicología. Ejercicios Inteligentes.

Formulación de objetivos. La claridad del objetivo como condición para el mejor logro de la acción.

De estado actual al estado deseado. La automotivación.

Interferencias a mis objetivos. Sistemas de creencias. Creencias limitantes.

Programación.

 **FRENTE AL GRUPO**

De la autoconsciencia a la sociabilidad. Conexión con los otros.

Administración de las emociones. Empatía.

 **ALINEACION. ESBOZO DE MISION.**

### **3. EL DESARROLLO DEL TRABAJO DE CAMPO**

#### **3.1. Cómo nos posibilitó el trabajo de campo.**

Desarrollaremos esta pregunta, teniendo en cuenta dos miradas, primero a nivel de cada uno de nosotros como integrantes del grupo, y luego vamos a intentar hacer un relato de cómo nos sentimos cómo grupo.



✍ Para recobrar nuestros sentimientos **individuales**, nos juntamos en un salón apartado, ambientado con música y algún sahumerio, con la siguiente consigna:

*Nos propusimos realizar un viaje hacia nuestro interior, para ir a buscar las joyas que nos dejó el trabajo que realizamos juntos. Dándonos un tiempo, buceando para ir a buscar un tesoro que fuimos creando juntos, desde la preparación del trabajo, tejiendo nuestra tela, nuestras rondas, nuestros momentos de desencuentro y encuentro, ¿con qué nos quedamos? ¿en qué nos ayudó como capacitadores, en nuestro trabajo con los demás compañeros, a través de los diferentes módulos?, ¿cuáles son las estrellas de mar que tuvimos? ¿qué joyas usan quiénes de nosotros han trabajado como capacitadores en este tiempo?*

Luego de la meditación y de a uno fuimos contándonos lo sentido:

- ✍ Cadena montañosa árida, vasijas de variados colores, llenas de agua, que se usan, que se vuelcan unas dentro de otras, fluidez, transparencia
  - ✍ Estar atento al otro, a las necesidades del otro.
  - ✍ Hasta dónde! Alegría
  - ✍ Manejar el abrirme y el cerrarme. Dar y recibir. La entrega. Dar sin recibir nada a cambio. Dar por el placer de dar. Dar lo mejor de mí que coincide con lo más sencillo de mí..
  - ✍ Rescatando la alegría, ronda de luz, serenidad, paz, hay movimientos que sólo se logran con otros, diferentes miradas, entusiasmo, esfuerzo, tarea cumplida, programación, cima de la montaña.
- ✍ Para trabajar lo **grupal**, no encontramos nada mejor que apelar a nuestra RONDA, como una imagen ancladora.

La “ronda” consiste en tomarnos todos de la cintura en un abrazo, y luego nos tiramos hacia atrás, sostenidos en el grupo. Cada vez que nos reunimos “necesitamos” reencontrarnos con la ronda.

El cambio de las partes al todo, no cada uno de nosotros, ni tampoco la suma de cada una de nuestras virtudes, son las propiedades de la “rueda”, “ronda” o “tiradita”.

“... los sistemas vivos son totalidades integradas cuyas propiedades no pueden ser reducidas a las de sus partes... son propiedades del conjunto, que ninguna de las partes tiene por sí sola...”<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> La trama de la Vida, Fritjof Capra. Editorial Anagrama. 1998



---

La rueda o ronda nos ubica a todos a igual distancia del centro, de dios, del saber, de nosotros mismos, el grupo asociado al círculo, el entrelazado de nuestros brazos nos brinda sostén a nuestros cuerpos, es la rueda la que nos sostiene, es la red que hemos logrado construir, cambiando la mira del objeto a las relaciones.

Así como el ser humano es una hebra en la trama de la vida, podemos sentirnos una hebra en la trama de nuestra grupalidad.

La ronda nos conecta con, el poder, la diversión, con los movimientos que solos no podemos lograr, con la entrega, con el sostén, con la confianza.

A la vez que nos conecta con la luz del cielo, nos conecta con la fuerza de la tierra, somos un huso, un haz de energía.

Desde la sensación de la contención física nos promueve la contención emocional y nos posibilita la contención intelectual, y nos permite agruparnos las partes en un todo.

Aquí usamos una herramienta básica de la inteligencia emocional. Habría dos caminos para llegar. El aprendizaje desde nuestra cultura, es el que va del razonamiento a la conducta, a lo físico. El aprendizaje desde la Inteligencia Emocional, es que va de lo físico hacia el intelecto, hacia la conducta. Este último es mucho más rápido, más fácil, e incorporándolo aprendemos a fluir.

La cognición humana comprende el lenguaje y el pensamiento abstracto y por tanto los símbolos y las representaciones, pero el pensamiento abstracto es tan sólo una pequeña parte de la cognición humana y generalmente no constituye la base para nuestras decisiones y acciones cotidianas.<sup>8</sup>

La ronda, entonces, ha sido nuestra imagen, la figura de nuestro hacer como coordinadores de nuestro trabajo.

Como grupo coordinador, logramos superar nuestras múltiples dificultades, para realizar este trabajo, desde lo individual a lo grupal, desarrollando inteligencia emocional. Habíamos vivenciado nítidamente que no nos alcanzaba nuestro intelecto para superar los desafíos que se nos planteaban.

**A esta altura del trabajo, nuestra propia experiencia venía a confirmar el convencimiento inicial de que la aplicación de los aportes de la Inteligencia Emocional es capaz de mejorar el desempeño de un equipo de capacitación.**

### **3.2. El uso de las herramientas durante el trabajo.**

Si bien no siempre que nos reuníamos lo hacíamos con la utilización de las herramientas brindadas en el curso “El desarrollo de la Inteligencia Emocional”,

---

<sup>8</sup> La trama de la Vida, Fritjof Capra. Editorial Anagrama 1998.



---

nos sorprendía la eficacia y la eficiencia de nuestro trabajo cada vez que echábamos mano a ellas.

Trabajamos con *Meditación, Consulta al sabio, Programación, Estado actual - Estado deseado, Ejercicios físicos*

En concordancia con el programa diseñado para el grupo de capacitadores internos, y acompañando este programa es que profundizamos de la siguiente manera:

*Estado Actual/Estado Deseado,*  
Para trabajar el primer módulo

*Creencias. Posibilitadoras y Limitantes. Impronta y Reimpronta. Sobrecarga de recursos.*  
Para trabajar en el segundo módulo.

*Modalidades Comunicacionales. Rechazo de. Me gusta de. Programación. Niveles Neurológicos.*  
Para trabajar el tercer módulo

*Misión y Visión.*  
Para trabajar el cuarto módulo.

También nos parece importante rescatar la MARGARITA, que consiste en .....

La herramienta desarrollada con la “margarita” es la programación de objetivos, desde la misión y la visión individual como conexión con nuestras cualidades desde lo individual y desde lo grupal.

### **3.3. Cómo ayudó a los participantes.**

#### **3.3.1. Durante el transcurso de la actividad.**

En el **primer módulo**, están expectantes y dejan ver que vienen a “...entender de qué se trata la inteligencia emocional... para qué sirve... buscar lo humano...”. Percibimos la contradicción de “... dónde estoy yo y dónde están los demás...”. Como resistencias, percibimos “... el temor al ridículo...” y el reparo por “... la aureola mística...”

En el **segundo módulo**, acerca de las creencias, el grupo a través de las intervenciones “... hay por ejemplo, mascotas que nunca estuvieron atados y nunca se fueron, mi perra probó su límite, fue más allá y volvió... ver estacas de otra manera, también dan seguridad... ¿cuáles son las que nos limitan?...” trabaja tanto los miedos de la pérdida del equilibrio ya obtenido en la situación anterior como el miedo al ataque de la nueva situación. A medida que transcurre el trabajo, se van disponiendo y resistiendo. Sobre el final manifiestan bienestar y agradecimiento.



En el **tercer módulo** ya se trabaja más suelto, disfrutando de la actividad, aunque se comienza a vivir el duelo del fin de esta actividad, “... se nos van a terminar los módulos...”, se escucha.

El **cuarto módulo** se vive desde el cierre, desde la despedida. Hay síntesis, que también está promovida desde la coordinación. Necesitan seguir juntos. Planifican otro módulo, en la casa de un compañero que vive un balneario, como que esto no puede terminar. Necesitan seguir el uno con el otro.

Desde la coordinación les proponemos trabajar en subgrupos. La idea es identificar un movimiento por cada subgrupo y luego ir uniéndose logrando un movimiento único. La totalidad de los subgrupos logra movimientos integradores, lo que posibilita el movimiento final, al que nos invitan a sumarnos. La despedida se torna muy emotiva, con abrazos y alguna lágrima.

### 3.3.2. Una vez finalizada la actividad.

Sobre la finalización de nuestro trabajo, les propusimos hacer una recapitulación individual, tratando de sintetizar el proceso desde la llegada el primer día, su expectativa, hasta el hoy, que lo escribieran en un papel que iríamos metiendo en una canasta y al final de la ronda compartiríamos lo escrito.

Lo recogido en la canasta fue lo siguiente:

- ✍ Por el sendero de la formación hasta el camino del mago
- ✍ Hoy mi árbol tiene más hojas. Aprendí a disfrutar del placer de escuchar a los demás. Le doy más importancia que antes al lenguaje del cuerpo. Me resulta más fácil sentirme bien porque sí. Siento que recibí muchísimo más de lo que di. Hoy mi árbol tiene más hojas.
- ✍ Trabajar en equipo y claridad del objetivo como motivador. Aceptación como valor. Buscar dónde estoy y desde lo que tengo, valorarlo. Dar importancia en la preparación a los detalles a lo que me dicen de ellos mis sentidos e intuición.
- ✍ Guiada por mi fuerte intuición. Llegué. Guiada por mi intenso crecimiento, lo viví, lo mamé, lo sentí. Guiada por esos sentimientos me fortalecí, aprendí a amarme y anclé mi visión. Amar, dar, sanar. Gracias.
- ✍ Los que nos dieron este curso trajeron una antorcha encendida. Lograron despertar nuestras antorchas y formamos entre todos una hoguera. Cada uno de los que pertenecemos a este grupo hemos moldeado y encendido nuestra antorcha con este fuego común. Cada uno de nosotros ahora es una antorcha que va a iluminar un camino para que a su vez, en cualquier momento se formen todas las antorchas que quieran.
- ✍ Encontré las herramientas para, a partir de mí, ayudar al conjunto y a mí misma. Me siento en armonía y muy agradecida al grupo por todo lo que me han regalado.
- ✍ Vivencia de enorme crecimiento. Me permitió sentir el bienestar y la paz de la integración y la aceptación más allá de las creencias, en armonía.
- ✍ Comencé con expectativas que fueron más que cumplidas, me abrieron emociones escondidas y encontré corazones en lugar de rostros. Hoy siento paz, deseos de dar y recibir, alegría y un profundo agradecimiento a todos los que compartieron esta experiencia.
- ✍ Siento que incorporé una nueva mirada de la realidad, que permite una comprensión más amplia, y la unión del yo con el nosotros, en libertad para actuar con más provecho sobre la realidad.



- 
- ✍ Vine guiado por mi intuición, primero, y por mi raciocinio después, con curiosidad ante la perspectiva loable y olvidada del BSE de invertir mucho en capacitar a sus funcionarios. No me voy, me quedo, con un agradecimiento enorme al GRUPO y a mi intuición y a mi raciocinio por haberme guiado hasta aquí, desde dónde formaré parte de esa llama de luz que ilumine el resto de nuestros compañeros.
  - ✍ Me siento enriquecida. Creo que aprendí a conocerme y sobre todo me llevo las herramientas que me ayudarán a seguir conociéndome. Además me llevo cosas de cada uno de los compañeros del grupo y a todos juntos. Fue una experiencia muy gratificante. Por todo eso me siento también agradecida.
  - ✍ Como primer recuerdo tengo, ¡cuánto me costó venir el primer día: trastocaba mis horarios, me complicaba todo, tenía ganas de renunciar y no venir!. Ahora, hoy, me levanté contenta y apurada para no llegar tarde y perder ni un minuto con mis compañeros (de todas formas me niego a creer que hoy es el fin). Me sirvió y no sólo como capacitadora. Me sirvió a la persona. Rescato como lo más valioso el encuentro con compañeros que uno no conoce y de los cuales muchas veces tenemos tantos preconceptos. Me siento perteneciendo a un grupo, abrazada y abrazando. Y haciendo cosas con los demás. Gracias. Creo que recibí mucho, pero mucho más de lo que di.
  - ✍ Llegué con expectativas, miedos, dudas. Hoy terminamos y aparte de la tristeza, porque llegamos al final, me llevo paz, amor, y esperanza, que he recibido y espero que los demás la hayan recibido de mí. Espero poder volcar en los demás compañeros todo lo que recibí y a su vez que todos los demás puedan aprovecharlo. Gracias.
  - ✍ Hay movimientos que sólo pueden hacerse con los demás. Estos movimientos nos llevan a un crecimiento sin límites. Como bucear en grupo en el mar y compartir visiones.
  - ✍ Me devolvió la paz que me habían quitado en el lugar del Banco donde estaba trabajando.
  - ✍ Cuando vine al curso el primer día, no tenía idea de que pudieran lograr de mí, que exteriorizara tantas cosas que me hicieron compartirlas con el grupo. Estoy muy contenta de haber participado en ello.
  - ✍ Me llevó el sentir de haber aprendido muchísimo más de lo que he entregado, incluso haber aprendido mucho más aquí con ustedes que lo aprendido en mi estudio anterior de otros temas, gracias.
  - ✍ Debo reconocer que mi interrogante inicial, impregnada de cierto escepticismo, se fue paulatinamente tornando en encontrados sentimientos. Hoy me voy del salón, no de ustedes, con la alegría, satisfacción, y por que no cierta emoción de saber que, gracias a ustedes, todavía se puede, que vale la pena seguir luchando, ya casi al final de mi lucha activa, por un banco que teniéndolos a ustedes, vivirá por muchos años.

**Nos emocionó profundamente esta nueva verificación, a través de la recapitulación realizada por los propios participantes, de la pertinencia de las herramientas de la inteligencia emocional, en la mejora del trabajo como capacitadores.**

### **3.3.3 A un año de realizada la actividad.**

Con el objetivo del presente trabajo, solicitamos los participantes nos contaran lo sentido acerca de lo realizado en cuando a sus trabajos o a la vida diaria.



---

## Hacemos un traslado textual de las notas recibidas:

✍ Me siento desanimada, pero sí me sirvió. No sé si es casualidad o causalidad, pero antes del curso creía que tenía varios “conocidos” (esos que cuando uno los presenta dice: “te presento un amigo”) y ahora estoy sola (eso creo). En lo laboral no he encontrado mi lugar aún. Después del curso me cambiaron de Sección, por ese motivo varios compañeros me rechazaron, entonces tuve que aplicar Inteligencia Emocional para no caer y ahora puedo decir con total seguridad que volví a sentirme compañera de todos a la vez. Fue muy difícil andar por los corredores y que te den vuelta la cara. Aprendí a decir “no” cuando así lo siento y no como antes que decía “sí” por compromiso o para complacer a los demás. Esto hizo que me valoren un poco más. A veces me sorprende cuando converso con alguna persona y ésta me dice al final: Gracias por lo que me aportaste, me sirvió mucho lo que me dijiste.

Entonces me pregunto: ¿cómo puedo hacer para hablar conmigo misma cuando estoy mal y luego decirme: ¡gracias! ¡ahora me siento bien! Un abrazo y muchas lágrimas a todos.

✍ Hola a todos ¡qué rápido que pasa el tiempo! Y realmente han pasado muchas cosas. Creo que a mí me ha servido, aunque no soy totalmente consciente de ello, porque muchas veces reacciono frente a determinadas situaciones que se me han planteado, de un modo que antes no lo hubiera hecho, sobre todo en mi vida personal, ya que en los últimos días he tenido problemas que viéndolos ahora, que ya están, por lo menos normalizándose, pienso que no los hubiera manejado del modo que lo hice. En cuanto al trabajo, creo que he estado más tolerante con mis compañeros y en cuanto a los cursos, espero que se haya notado en los oyentes, pero me siento más cercana por así decirlos, a los que me están oyendo, intentando ponerme en el lugar de ellos, y viendo lo que se necesita para acercarme a ellos. He tenido menos dificultades para preparar las charlas, a pesar de que el trabajo a veces no me daba para preparar con suficiente antelación la clase, pero cuando me ponía a hacerlo, como que iba más rápido y con más claridad. Espero que se repita esta experiencia, sobre todo por lo que nos deja, no sólo en el trabajo, sino en el grupo que se ha formado que creo que es la parte más gratificante y linda de todo. Tengo un lugar en mi casa, que yo le llamo “cuarto de costura”, pero que en realidad es donde aparte de coser, escucho música, leo y es un rincón donde dejo todo desordenado y nadie me va a tocar nada, y allí tengo el recuerdo que nos dieron al terminar el año, y me siento acompañada y abrazada por todo el grupo que allí se encuentra. Espero que esta opinión les sirva para el trabajo que les pidieron. Les dejo a todos con un abrazo simbólico.

✍ Como instructor. Siento que he ganado en aplomo, en soltura. Necesito mucho menos tiempo que antes para la preparación de las clases, lo cual en muchos casos podría resultar contraproducente. Pero como, interiormente, yo sé que domino un tema, confío en que con **inteligencia emocional** puedo manejarme de tal forma que pueda permitir dejarme llevar por el grupo. Es así que me siento capacitado para empezar un curso por el principio, por el medio o por el final (a pesar de una secuencia de temas o programa preestablecido). Ni que hablar de una clase: la visualizo como una pelota de goma. Puedo empezar a describirla desde cualquier punto de la esfera; o partirla al medio y describirla desde el centro hacia fuera, o viceversa. Eso es lo que determina el grupo con sus intervenciones. Tengo siempre patente aquella imagen que describió Luciano, sobre aquél personaje que no miraba la cumbre de la montaña desde la falda, para saber por donde subir, sino que visualizaba **desde la cima, el camino que había recorrido para conquistarla**.

✍ Compañeros de una experiencia que no se olvida:  
Parece que yo también me he dejado estar, pero deseo brindar mi aporte, con gratitud. Les quiero contar a todos que el taller fue para mí una valiosa perla para un collar que estoy armando y que será el la síntesis de mis cosas aprendidas.  
Siento que esta experiencia me dió la oportunidad de abrir una puerta desde mi corazón y asomarme al corazón de todos ustedes.



También me dio la posibilidad de abrir muchas puertas dentro de mi misma. El taller me brindó la oportunidad, de ver el valor de los recursos que hoy tengo. Llegó a mi y junto con otras herramientas que ya estaba encontrando, contribuyó a que me animara a tomar la llave de esas puertas, y así poder trabajar y persistir en el cambio de algunas cosas.

Me gustó la margarita y la tomé como un símbolo para mi, está siempre conmigo. Algunos pétalos se van y otros se incorporan permanentemente. Los que se van, no desaparecen, van a formar otra margarita, y otra y otra y voy formando un jardín con mis experiencias, que huelen a crecimiento y así puedo recorrerlo y disfrutarlo todo.

Como capacitadora, me ayudó para auto-observarme y mejorar mi comunicación, tanto con mis compañeros capacitadores, como con los destinatarios de los cursos.

Yo también tengo el "abrazo" en un lugar privilegiado de mi casa, y lo busco cuando lo necesito y me hace cosquillas en el corazón.

Me gustaría volver a reunirnos y elaborar algo para darle una perspectiva a este logro...Gracias.

✍️ Hola, buenos días a todos...

Gracias por estar , cada vez que me dispongo a enviar un mensaje, siento que cada uno de los que ya manifestaron algo, es lo mismo que yo iba a decir...y estoy segura que eso me va a pasar con todos.

El taller de Inteligencia Emocional, fue para mi una sorpresa, y una inmensa alegría, pues lo sentí como una invitación a unir todo

lo que estaba haciendo en forma paralela , en mi vida personal fuera del Banco.

Las visualizaciones, las meditaciones, los ejercicios , las reflexiones, el camino hacia mi interior, el niño interno etc...

Fue un gran eslabón de unión entre lo externo al Banco y lo interno , como una verdadera integración.

Fue un verdadero puente, de lo que seguí haciendo, tanto en mi entorno laboral, como en lo profesional, y en lo personal.

Crecí , aprendí , y lo sigo haciendo... experimenté lo que significa programarse, ponerse metas y objetivos, soñar ... un sueño ... para mi ... y caminar hacia él.

Mi relación con el otro, se ha elevado como en espiral, y no es broma, la magia sucede...

Los amo, realmente los amo... y ya no me da prejuicio ni cosa decirlo, porque descubrí, que yo soy ... una parte de cada uno de ustedes ... y cada uno de ustedes son una parte de mi ... y que el Amor es Impersonal. Descubrí, que todos tenemos diferentes procesos... y LA ACEPTACIÓN , es la llave de todas las puertas...

Con toda humildad quiero regalarles un Mantra

Los invito a visualizarnos todos juntos en ronda como la última vez...

hacemos dos círculos uno dentro de otro...

Nos ponemos de frente al amigo y nos miramos a los ojos...

Manteniendo la mirada, nos tocamos con las manos, girando en círculo ...el círculo de dentro en el sentido del reloj, el círculo externo en el sentido contrario.

Cantando

MUCHAS MANOS...

MUCHAS TIERRAS...

MUCHAS VELAS...

UN CIRCULO

UN FUEGO

UN ESPIRITU...

Ahora los tengo a todos contenidos, los abrazos con la canción

Gracias

✍️ Ando con el agua al cuello y casi sin tiempo para afilar el hacha, pero no me dejo atar a estacas clavadas al suelo por lo tanto voy a contestales a estos queridísimos compañeros. ¡Como si no, podríamos pagarles el excelente curso que nos prepararon y todo el cariño que pusieron en él!



---

¡Que curso mirando ahora para atrás! En aquel momento me decidí a irme mudarme para Santa Ana y los hechos posteriores me dieron toda la razón. No que los hubiese calculado razonablemente, pero **sentía** que tenía cierta seguridad viviendo afuera que en la ciudad no tenía. Hoy en cambio puedo razonar cuales eran las ventajas y qué posibles situaciones futuras y razonables motivaban aquellos temores que no los percibía la razón.

**a) Qué cosas he aprendido a hacer a partir del curso.**

A respetar los sentimientos internos. A intentar describirlos. A utilizar variadas palabras para describirlas. Y a respetar las palabras que utilizo para referirme a ellos. Quizás alguna habilidad para empátizar con la gente de la cual no soy del todo conciente.

**b) Que cosas no he logrado hacer o no he practicado.**

Los ejercicios que realizábamos de visualización/retrospección/regresión/objetivación. Eran muy fácil de realizar cuando estaban siendo guiados, con música, etc. Lo cierto es que todavía no he aprendido a proponermelos, organizarlos, etc. Saludos a todos y no aflojen....

✍ Me costó un poco contestar, ya que según el estado de ánimo, a uno se le ocurren diferentes evaluaciones. Además, en medio del trabajo y sobre todo del ruido reinante en Casa Central es algo difícil tratar de pensar con tranquilidad.

De todos modos, y tal vez porque es lo que en este momento añoro más, lo que rescato es la capacidad del grupo -capacitadores y capacitados, valga la redundancia-, de construirse como grupo, sin dejar su individualidad. La capacidad de manejar las diferencias con tolerancia y armonía, de debatir cordialmente. Y subrayo estas cosas, porque justamente vemos a nuestro alrededor falta de armonía, de tolerancia...y de debate.

No sé en qué medida lo he aplicado. Tengo conciencia de mis dificultades para hacerlo, aunque creo que he ganado habilidad en generar mi propio espacio en condiciones no siempre gratas.

Si se me ocurre alguna otra cosa, les enviaré algunas líneas más. Por ahora van estas pocas, y no las envío a todos porque da mucho trabajo.

Hasta prontito

✍ Me parece una idea brillante. Por mi parte quiero pensar un poquito la respuesta y después les cuento.

Pero hay algo que rescato y es en la vida cotidiana : la sonrisa y el afecto que quedo como resultado con los compañeros que compartimos esta experiencia cada vez que nos cruzamos en un pasillo.....

Para mí eso es impagable.....

Con afecto

✍ Queridos todos:

Los cursos sobre inteligencia emocional, me fueron tan útiles en mi vida personal, familiar, social, de trabajo, etc. que creo que han sido los cursos más importantes que he recibido en mi vida, y ojalá sigan.

Primero está el cariño compartido con todos, que resulta inevitable revivir cada vez que me encuentro con alguno de ustedes, es como si sonaran campanitas en el corazón.

Después está el tomar conciencia de los estados de ánimo para disfrutarlos o cambiarlos, respirar hondo, pensar cómo me siento, llegar a vivir en el "estado deseado". Al principio cuesta, pero cada vez menos.

Priorizar lo importante, estar atento al estado de ánimo de los demás, aprender el lenguaje de los gestos, revitalizar los sentidos, hacer lo que nos hace bien. Mejorar la comunicación. Tratar de no confrontarse con los demás, buscar el encuentro y no la diferencia, aceptar otras opiniones, valorarlas, todo ha sido provechoso y enriquecedor.

Me siento hoy mejor conmigo misma que antes, más cómoda con mis estados de ánimo, los entiendo y trato de seguir aprendiendo desde mi interior. Me dejo llevar más por mis intuiciones, y me doy cuenta de que así me siento mejor.

Me doy cuenta que no puedo cambiar a nadie más que a mí misma, y de esa forma sin querer cambia todo mi entorno.



---

No me planteo en qué voy a aplicar tal o cual técnica, pero a veces sin darme cuenta, estoy en alguna.

Espero que esto también les haya sido útil a los que me rodean.

Un beso grande, los quiero mucho.

✉ Hola a todos los compañeros, espero que se encuentren todos muy pero muy bien!!!! Les cuento que el Taller de Inteligencia Emocional, además de haberme contactado con gente muy valiosa, reafirmó muchos conceptos que había adquirido con el estudio y la práctica de yoga. De apoco uno aprende a valorar cada día, luego cada hora y por último cada momento de su vida. Y, en estas circunstancias los problemas se encaran desde otra perspectiva... ¿o no?

Creo que es tan simple como eso, valorar mejor para vivir, relacionarse y enfrentar los problemas positivamente y no olvidarse de agradecer...

Los quiero mucho y un abrazo enorme.

**Vencida la prueba del tiempo, las mejoras aportadas por la Inteligencia Emocional permanecen. Han pasado a ser un patrimonio común evidente.**

---

“He tenido menos dificultades”

“Puedo manejarme”

“Me dio la oportunidad”

“Voy formando un jardín”

“Un verdadero puente”

“Respetar sentimientos”

“Construirse como grupo, respetando la individualidad”

“Buscar el encuentro”

“Revivir, priorizar”

“Una idea brillante”

“Tan simple como eso”

---

Trabajo realizado por:

Inés de Castro

Reyna Navarrete

Ana Infante

Graciela Castro

Luciano Ifrán

diciembre de 2001

?

---

? Todas las cursivas entrecomilladas, corresponden a la crónica tomada en el Curso/Taller, “Capacitación a Capacitadores, Aportes desde la Inteligencia Emocional”.