



APRIETA LOS DIENTES Y SONRÍE

Enrique de Mora,

Autor de los libros "ZigZag" y "Funny-Pop".
Miembro del Top Ten Business Consulting Spain.

Christine Lagarde, hasta ahora ministra francesa de Economía, se acaba de convertir en la primera mujer que dirige el Fondo Monetario Internacional. Lagarde está muy bien considerada dentro y fuera de Francia, aunque su desembarco en la política, hace unos años, fue mucho más accidentado de lo que su actual reputación podría dar a entender. Cometió unos cuantos errores por falta de experiencia que a punto estuvieron de sepultar su carrera política. Pero supo aprender de sus meteduras de pata y logró revertir la situación. Lagarde, una mujer muy deportista, probablemente aplicó lo que le enseñó su entrenador en sus tiempos de nadadora (a los 15 años fue medalla de bronce de Francia de natación sincronizada): "aprieta los dientes y sonríte".

Es un buen consejo vital. Ante las dificultades, mucho mejor crecerse que hundirse, justificarse o huir. Es una actitud emocionalmente inteligente.

Las emociones son procesos psicológicos y fisiológicos que se activan automáticamente cada vez que detectamos algún cambio significativo para nosotros. «Emoción» viene del latín «movere». Etimológicamente, significa «movimiento hacia», sugiriendo que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Primero, sentimos (a través de los sentidos), luego pensamos y, después, actuamos (o no, que es también una forma de actuar). Pero nuestro pensamiento está mediatizado por nuestras emociones (y éstas por nuestras creencias, aunque ahora no profundizaremos en ello). Las emociones son nuestra energía para la acción (y para la inacción). Y también una valiosa información para la razón, especialmente gracias a dos poderosas herramientas con las que la evolución dotó al cerebro humano: el aprendizaje y la memoria.

Según el psicólogo Paul Ekman, existen 6 emociones básicas: miedo, ira, tristeza, asco, sorpresa y alegría (según otras fuentes, hay más).

Lo curioso es que sólo una de esas emociones es positiva: la alegría. El miedo, la ira, la tristeza y el asco son negativas, mientras que la sorpresa es neutra, puede ser positiva o negativa.

Las emociones negativas suelen frenar nuestra tendencia a la acción (el miedo paraliza, el asco provoca rechazo y la tristeza "aplatana"). En cambio, la ira (o el enfado, un grado menor), provoca en nosotros un monólogo interno para justificar el hecho de poder descargarla sobre alguien. La ira y el enfado resultan energizantes e incluso euforizantes. ¿Habría contribuido el enfado por sus 4 derrotas consecutivas ante Djokovic -y por el cuestionamiento de su juego y estado de forma- a que Nadal logre su sexto Roland Garros?

Esa energización que nos sucede de forma fisiológica con el enfado y la ira es realmente práctica. Deberíamos intentar trasladarla al resto de emociones negativas: lo ideal, lo inteligente emocionalmente, es lograr sobreponerse a los estados de ánimo negativos, extraer aprendizajes y actuar de una forma positiva.

Por supuesto, no es fácil. Requiere estar bien dotado de las tres competencias emocionales personales: autoconocimiento, autocontrol y automotivación (las otras dos competencias emocionales, como es sabido, son las interpersonales: la empatía y las habilidades sociales). En particular, debemos potenciar el autocontrol, la capacidad de encauzar y canalizar adecuadamente nuestras emociones, no dejándonos llevar por las sensaciones del momento. Y, a partir de ahí, auto-motivarnos: concedernos razones para superar una circunstancia difícil y seguir luchando.

Hay personas con un dominio de su vida emocional mucho mayor que otras. Suelen gobernar mejor su vida. Ante las adversidades, aprietan los dientes y sonrían. Y siguen adelante con más fuerza, si cabe. Fijémonos en ellas.)