

Material Imprimible

Curso Coaching Personal: Herramientas para desarrollar tu potencial

Módulo Coaching. Desafiando las barreras personales

**Contenidos:**

- Actos lingüísticos: afirmaciones, declaraciones y juicios
- Estados de ánimos y emociones
- La confianza

## **Actos lingüísticos**

Todo lo que hacemos en la vida es conversar.

El lenguaje es una herramienta que nos permite relacionarnos y comunicarnos, y no solo describe la realidad, sino que la crea.

Por ejemplo, si decimos “es una hermosa tarde de otoño”, estamos describiendo verbalmente aquello que nosotros definimos como una hermosa tarde de otoño.

En cambio, cuando decimos “mañana iré a anotarme a la facultad”, nos estamos refiriendo a algo nuevo, a algo que hasta ahora no había sucedido, por lo que estamos creando un mundo que antes no existía, a través de la palabra.

Los actos del habla surgen cuando utilizamos el lenguaje para realizar cualquier tipo de intervención, ya sea oral o escrita, e involucra el uso de palabras para dialogar, opinar o nombrar cosas, personas o situaciones, ya que el lenguaje es acción en tanto genera realidad.

El poder comunicarnos con efectividad va a depender de cuán hábiles seamos al relacionarnos con otros utilizando nuestras competencias conversacionales.

Anteriormente aprendimos diversos actos lingüísticos, pero a lo largo de este módulo desarrollaremos los siguientes:

- Afirmaciones
- Declaraciones
- Y juicios, que si bien es un tipo de declaración, merece desarrollarse de forma aparte

Podemos referirnos a la realidad de dos maneras: describiéndola, o mencionando nuestras vivencias en ella.

Cuando decimos que la República Argentina se encuentra en América del Sur, nos estamos refiriendo a un acto lingüístico en especial, denominado afirmación.

Las afirmaciones son descripciones, y cuando las hacemos, hablamos de un mundo ya existente. Por dicho motivo tiene que ver con lo que llamamos “hechos”.

Nosotros somos los observadores que hablamos de algo que ya se encuentra y que podemos describir. Por ejemplo, la escuela a la que concurría cuando era pequeña se encuentra a cuatro casas de mi casa.

Según Rafael Echeverría, "...una afirmación es una proposición acerca de nuestras observaciones, aunque no son una descripción de la realidad, sino solo de nuestra observación de la realidad..."

Las afirmaciones corresponden al tipo de acto lingüístico que generalmente denominamos descripciones; sin embargo, se trata de proposiciones acerca de las observaciones que realizamos. En definitiva, es el lenguaje que utilizamos para hablar acerca de lo que sucede, es decir, que es el lenguaje de los fenómenos o de los hechos.

Las afirmaciones operan dentro de un consenso social y son compartidas por todos. En general, cuando tenemos una duda frente a algunas afirmaciones, lo que tendemos a hacer es buscar evidencias que comprueben si las mismas son verdaderas a o falsas, ya que cuando clasificamos las afirmaciones, podemos decir que las mismas pueden ser verdaderas o falsas.

Las afirmaciones son verdaderas cuando existe otra persona que comparte la misma observación, o hay un consenso respecto a lo que está hablando.

Por ejemplo, si una persona dice que la República Argentina está dividida en veinticuatro jurisdicciones, veintitrés provincias y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, esta frase nos está indicando que existe un consenso que determina la división política de la República Argentina, y cuando decimos esto, estamos diciendo que esta afirmación es verdadera, pues lo podemos demostrar.

En cambio, una afirmación es falsa cuando existe un observador que refuta lo que nosotros estamos afirmando, es decir, que demuestra que lo que nosotros estamos diciendo es falso.

Siguiendo con el ejemplo anterior, si nosotros decimos que la capital de la provincia de Misiones es Oberá, es falso, pues existen hechos y datos geográficos y políticos que determinan que la capital de Misiones es Posadas.

Cada vez que ejecutamos un acto lingüístico, lo que estamos haciendo es adquirir un compromiso, y es por ello que debemos aceptar nuestra responsabilidad social de todo aquello que decimos.

Al realizar afirmaciones estamos hablando del estado de nuestro mundo, es decir, de un mundo ya existente.

Por su lado, podemos decir que estamos haciendo una declaración cuando no nos referimos al mundo que compartimos con los otros, sino que estas surgen a partir de una vivencia personal en la realidad o cuando decimos algo que puede modificar nuestra vida o la de otra persona.

Las declaraciones son actos lingüísticos que generan una nueva realidad, y pueden ser válidas o no válidas, en función de la autoridad que le otorgamos a quien las pronuncia. Asimismo, cuando declaramos algo nos comprometemos a su validez y a actuar en función de lo declarado. Una vez que se hizo una declaración, las cosas ya no son como antes.

Por ejemplo, cuando un juez dice “los declaro marido y mujer”, dicha declaración hace que la realidad de las personas que se casaron y su entorno ya no sea el mismo, generándose una nueva realidad.

La declaración es la expresión más clara del poder de la palabra donde aquello que se dice transforma la realidad. Si un árbitro determina que se realice un penal y a partir de esta declaración se genera un gol, la realidad de ambos equipos ya no es la misma que antes de la declaración.

De igual manera, podemos decir que la declaración es un juicio que se hace a futuro. Estas se encuentran dentro del lenguaje generativo, y cuando hablamos de lenguaje generativo estamos refiriéndonos a que mediante las declaraciones estamos abriendo nuevos contextos y, por ende, construyendo nuevas posibilidades de acción que antes no considerábamos dentro de nuestras posibilidades.

Una vez que hemos realizado una declaración, el mundo en el que nos desarrollamos ya no será igual, y además, cuando realizamos una declaración, nos estamos comprometiendo a generar nuevas acciones.

Las declaraciones no están relacionadas con nuestras capacidades compartidas surgidas a partir de la observación, tal como sucedía con las afirmaciones, sino que se encuentran relacionadas con el poder.

Cuando mencionamos que ante una declaración nos estamos comprometiendo, es importante mencionar que solamente generaremos nuevas posibilidades de acción, y por ende, modificaremos la realidad si tenemos la capacidad de cumplir con aquellas cosas que declaramos.

Esto se debe a que la declaración implica una clase diferente de compromiso respecto a las afirmaciones, ya que cuando declaramos algo nos comprometemos a comportarnos consistentemente con la nueva realidad que hemos declarado.

Finalmente diremos que al realizar una declaración también estamos comprometidos por la validez de nuestra declaración, ya que consideramos y sostenemos que tenemos la autoridad para hacer la declaración y que la misma fue realizada de acuerdo a normas socialmente aceptadas.

Existen distintos tipos de declaraciones que están relacionadas con la dignidad de la persona que las emite. A continuación vamos a describir a un conjunto de declaraciones que pertenecen al ámbito de autoridad personal, y si bien solo mencionaremos seis tipos, hay que aclarar que es posible añadir más.

Estas son:

- Declaración de aceptación
- Declaración de negación
- Declaración de ignorancia
- Declaración de perdón
- Declaración de gratitud
- Declaración de amor

Con la declaración de aceptación nos estamos comprometiendo a llevar a cabo lo que mencionamos. Este es un compromiso que asumimos, y no cumplirlo pondría en juego el valor y el respeto que tiene nuestra palabra.

La declaración de negación es una de las declaraciones más importantes, y se basa en el derecho a poder elegir. Cada vez que debemos decir que no y no lo hacemos, estamos comprometiendo nuestra dignidad, de la misma manera que cada vez que decimos que no, y no somos tenidos en cuenta, sentiremos que no hemos sido respetados. Esta declaración define el respeto que nos tenemos como personas y que nos tendrán los demás.

Sobre la declaración de ignorancia diremos que poder decir “no sé” nos permite abrir un mundo de posibilidades hacia el aprendizaje y la innovación, ya que cuando decimos que no sabemos algo, estamos preparados para poder recibir aquello que nos permita crecer y desarrollarnos.

Por su lado, la declaración de perdón tiene que ver con asumir que nuestra acción ha provocado en forma involuntaria un daño o perjuicio a otros.

Esta declaración abre mundos de posibilidades con los demás a partir de reconocer nuestra equivocación y dejar abierto el camino para encontrar maneras de reparar el daño y profundizar la relación con el otro, a través de reforzar la confianza dañada.

La declaración de gratitud tiene que ver con el decir “gracias”, y de reconocer la existencia del otro en cuanto otro y también que nos ha provisto de algo que necesitábamos.

Por su parte, la declaración de amor es la declaración por excelencia para abrir mundos diferentes, todos de aprendizaje, crecimiento y aceptación.

Ninguna persona puede refutar estas declaraciones, pues son el resultado de nuestras propias vivencias y de nuestro deseo de actuar en el mundo de una manera determinada.

Como para seguir reflexionando, podríamos plantear ahora que podemos distinguir qué es una declaración, ¿qué importancia tienen las palabras de perdón, gracias, te quiero?

Como dijimos, otro de los actos lingüísticos es el juicio. Cuando decimos “Marina es una persona que llega siempre tarde a las reuniones que se realizan por la mañana”, ¿qué estamos diciendo respecto a Marina? ¿Nos habla de Marina como persona o de la forma de ser de Marina? ¿Qué tuvimos en cuenta para emitir esa opinión? ¿Qué vamos a tener en cuenta a la hora de organizar reuniones?

Cuando emitimos un juicio no nos comprometemos a proporcionar evidencia respecto de lo que mencionamos, pero sí a proporcionar fundamentación respecto a ese juicio.

Siempre que hacemos un juicio, comparamos las acciones con ciertos estándares, es decir, cuando antes mencionábamos que Marina era una persona que siempre llegaba tarde a las reuniones matinales, comparamos el accionar de Marina respecto a un

estándar que nos indica qué es llegar tarde y qué no. Por lo tanto, los juicios hacen referencia al comportamiento de la persona, no a la persona.

Podemos distinguir dos tipos de juicios:

- Los positivos, que son aquellos que nos permiten abrir nuevas posibilidades
- Y los negativos, que son aquellos que nos cierran posibilidades.

Asimismo podemos decir que los juicios nos indican el observador que somos en ese momento, pues habla de nuestra forma de ver el mundo y las cosas, en relación a aquél o aquello que estamos juzgando. Por ejemplo, “hace frío”, decimos una mañana de otoño. Otro, a nuestro lado, dice “para mí está agradable”, y un tercero afirma “para mí será un día primaveral”.

Los juicios impactan directamente en la vida personal de cada uno, y sobre todo en nuestra forma de ser. Cuando decimos que no podemos hacer determinada cosa, dicho juicio nos impactará en nuestra vida personal, afectándonos.

Es esencial tener en cuenta que los juicios son un tipo de declaraciones; sin embargo, hay que tener en cuenta que no todas las declaraciones son juicios.

Los juicios pueden ser fundados o infundados, y decimos que son fundados cuando podemos fundamentarlos.

Para poder llevar a cabo la fundamentación, es necesario que se pueda demostrar con hechos, estableciendo un estándar que nos permita medirlo, y un dominio en el que se está desarrollando, además de indicar un contra juicio que pueda fundamentar o no lo contrario al juicio antes declarado. Cuando los juicios no cumplen con estas condiciones, decimos que son infundados.

Por ejemplo, si volvemos al juicio “Marina es una persona que llega siempre tarde a las reuniones que se realizan por la mañana”, para fundamentarlo debemos plantearnos:

- ¿Para qué emitimos el juicio?
- Establecer en qué dominio
- Fijar los estándares
- Establecer qué hechos respaldan a nuestro juicio
- Indicar un juicio que determine lo contrario a lo que estamos mencionando

Establecer por qué emitimos ese juicio tiene que ver con por qué lo estamos diciendo y para qué lo emitimos. Por ejemplo, si Marina llega tarde a las reuniones no podemos comenzar la reunión porque es necesario que estemos todos presentes.

Establecer en qué dominio tiene que ver con ¿en qué situaciones o ámbitos Marina llega tarde? ¿Sólo en el ámbito laboral ocurre o en el ámbito personal también? En caso de que sea recurrente en otros dominios, ¿en qué otros sucede?

Sobre la fijación de los estándares podemos preguntarnos ¿qué es llegar tarde para nosotros?, ¿qué requisitos deben cumplirse para que nosotros consideremos que es tarde?

En cuanto al establecimiento de los hechos que respaldan a nuestro juicio podemos preguntarnos ¿qué hechos sostienen nuestro juicio? ¿Cuándo llegamos tarde? ¿Cuántas veces? ¿En todas las reuniones llegamos tarde?

Finalmente, debemos realizar un juicio que indique lo contrario a lo que estamos mencionando. Por ejemplo “Marina es una persona que no llega tarde a las reuniones matinales”. Es decir, debemos buscar fundamentarlo. Si no se puede, entonces el juicio original, es fundado.

Aunque un juicio sea emitido en tiempo presente, este nos puede referir a una referencia del pasado. Sin embargo, también nos hablan sobre el futuro, ¿a qué nos referimos con esto? A que es posible que realicemos juicios en el pasado para anticiparnos al futuro.

Por ejemplo: una persona tiene que hacer una presentación sobre una temática a los supervisores de su área. En las presentaciones anteriores, sobre todo en la última, recibió comentarios relacionados con los *slide*, en los que se le indicó que los mismos eran pocos claros.

Esta persona, teniendo en cuenta los comentarios recibidos, y en base a lo observado en la presentación, considera que sus presentaciones fueron confusas y poco claras. Al decir confusas y poco claras está emitiendo juicios relacionados con las acciones mencionadas, y es entonces que teniendo en cuenta su pasado, es decir, las presentaciones, y los juicios que tiene sobre los mismos, decide organizarse de otra manera, y establecer una presentación diferente.

En este caso, es a partir de los juicios sobre eventos pasados que pueden anticiparse a situaciones que aún no sucedieron, es decir, enfocarse en el futuro posible. Si bien el anticiparse con diferentes acciones hacia el futuro no le garantiza que obtenga una óptima presentación, al menos reduce la brecha entre lo que él quiere transmitir y las acciones que debe realizar.

Posiblemente o no, dicha presentación resulte, a su juicio, más efectiva que la anterior. En ese caso, luego de finalizarla, deberá evaluar si es necesario modificar alguna acción, en base a los juicios que surjan de la misma. En definitiva, este tipo de juicios nos pueden ayudar a diseñar un futuro, puesto que operan como guía al definirnos qué camino posible se puede seguir.

Normalmente emitimos juicios porque la incertidumbre del futuro nos preocupa, es por ello que suponemos que aquello que nos ha servido o no en el pasado puede resultarnos efectivo para el futuro. Esto se debe a que hemos aprendido que lo ya acontecido puede ser utilizado como experiencia en lo que está por venir.

En general, los juicios suelen ser de índole conservadora, lo que quiere decir que suelen mantenerse en el tiempo, siendo difícil poder modificarlos. Sin embargo, una vez que comprendemos que el futuro es diferente que el pasado, es cuando cambiamos de observador que estamos siendo en ese momento y podemos generar nuevas posibilidades a las preestablecidas basándonos en los juicios. Esta capacidad de reexaminar nuestros juicios resulta clave para realizar diseños estratégicos que nos permitan acercarnos a nuestras metas.

La conectividad entre pasado, presente y futuro que tienen los juicios es una característica que le otorga flexibilidad, y las afirmaciones carecen de esa propiedad. Es por ello que resulta sumamente importante poder distinguir los juicios de las afirmaciones, dado que si no es posible distinguir las diferencias, es probable que se confundan los juicios con las afirmaciones, tomando juicios como hechos y no como meras opiniones. Cuando hacemos esto estamos restringiendo las posibilidades de acción y no aprovechando las posibilidades que los juicios nos proveen.

### **Emociones y estados de ánimo**

Anteriormente aprendimos que existe coherencia entre emoción, cuerpo y lenguaje, y para poder comprender la coherencia realizamos la definición de los tres dominios primarios.

Vamos a retomar la definición de emoción, y diremos que ante un suceso inesperado se activa una emoción, que en general la solemos asociar con interrupciones que nos hacen salir de nuestra transparencia, término que se emplea para identificar la continuidad de los sucesos.

Cuando hablamos de emociones, podemos señalar las circunstancias particulares que las generan. En general, si estos acontecimientos se “disparan”, las emociones desaparecen, y normalmente las emociones que las acompañan también lo hacen.

La emoción es una distinción que hacemos en el lenguaje para referirnos al cambio en nuestro espacio de posibilidades a raíz de determinados acontecimientos, sucesos, eventos o acciones.

Las emociones se caracterizan por ser específicas, se pueden identificar y definir, y son reactivas, es decir, que son respuestas automáticas a los acontecimientos inesperados.

Además, es posible identificar emociones básicas, como alegría y tristeza, y emociones secundarias, más relacionadas con nuestra relación en un medio social. Veamos juntos un ejemplo de la película de Disney Intensamente, en la que se observan las emociones básicas y cómo estas impactan en nuestras acciones en función de qué emoción no está atravesando.

Al referirnos a las emociones, a menudo estamos observando la forma en que la acción modifica nuestro horizonte de posibilidades. En general, cuando nos referimos a las emociones, estamos observando la forma en que ellas nos modifican nuestros horizontes de posibilidades.

Ahora bien. Los estados de ánimos son diferentes a las emociones.

Cuando nos referimos a estados de ánimos, nos estamos refiriendo a una emocionalidad que no nos remite necesariamente a condiciones, es decir, eventos, situaciones o acciones específicas; por lo tanto, no podemos relacionarlos con acontecimientos determinados.

Los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el que actuamos, y al igual que las emociones, también están asociados a un horizonte de posibilidades, a un espacio de acciones posibles, que hasta ese momento no se encontraban disponibles.

Sin embargo, la relación entre posibilidades y la acción se revierte, ¿qué quiere decir eso? En el caso de las emociones, las acciones van a modificar nuestro horizonte de acciones; por el contrario, en los estados de ánimo, el horizonte de posibilidades en los que nos encontramos, condicionan nuestras acciones.

Tanto los estados de ánimo como las emociones son predisposiciones para la acción, es decir, que dependiendo del estado de ánimo en el que nos encontremos, ciertas acciones se encontrarán dentro de nuestro marco de posibilidades y otras no, y también nos van a condicionar la forma en cómo efectuaremos esas acciones.

Anteriormente aprendimos sobre el diseño de conversaciones. Si tenemos en cuenta este contenido, podemos agregar que a la hora de definir y establecer qué condiciones serán necesarias, una de ellas es la de constatar que el estado de ánimo sea adecuado para tener la conversación.

Pero... ¿qué podemos hacer para modificar un estado de ánimo?, uno de los primeros pasos será el de poder observarlo, es decir, identificarlo. Nuestro reto será darnos cuenta de nuestras emociones y estados de ánimo con los que vamos transitando, e ir desarrollando competencias para alinearlas con nuestros objetivos y metas.

Asimismo podemos decir que suele pasar que no podamos reconocer los estados de ánimos, siendo transparentes para nosotros. Cuando eso sucede, comenzamos a juzgar que lo que pertenece a nuestros estados de ánimos es propiedad del mundo en el que habitamos. Esto quiere decir que muchas veces suele ocurrir que ante situaciones, acontecimientos o acciones nos sentimos influidos por nuestros estados de ánimos accionando a partir de ellos.

Por ejemplo: una persona se encuentra enojada por una situación personal que sucedió horas antes en su casa; sin embargo, continua con el mismo estado de ánimo.

Al iniciar su jornada laboral, su superior le solicita una presentación para esa misma mañana, y a esta persona, que se encuentra aun con el malestar, le genera indignación la solicitud y procede a discutir con su superior acerca de los tiempos de petición solicitados para realizar una presentación.

Acá la pregunta sería ¿hubiese sido la misma situación si esta persona se encontraba en un estado de ánimo diferente al enojo? Probablemente la reacción ante la situación, hubiese sido diferente.

En general, nuestras reacciones y posibilidades de acción se ven influenciadas por nuestros estados de ánimo y emociones. Normalmente no nos damos cuenta que estas características positivas y negativas no pertenecen al mundo mismo, sino al observador que somos, según el estado de ánimo en que nos encontremos en ese momento.

A modo de conclusión diremos que cuando cambia nuestro estado de ánimo, nuestro mundo cambia con él.

Teniendo en cuenta que los estados de ánimos influyen nuestra forma de interpretar el mundo y, a la vez, de accionar sobre él, es posible que podamos darnos cuenta del estado de ánimo de una persona mediante su postura corporal, entendida esta como los gestos, posturas corporales y formas de intervención que un individuo acciona para relacionarse con el mundo; o por su lenguaje, influyendo de forma positiva o negativa en los estados de ánimo o viceversa, es decir, los estado de ánimo influyen de forma positiva o negativa en el lenguaje.

El poder reconocerlos nos va a permitir sacarlos de la transparencia para poder reconocerlos, aceptarlos y diseñar posibles acciones para generar nuevas posibilidades que nos resulten eficaces para cada situación, evento o acción.

Mediante el dominio de la corporalidad es posible predecir qué postura corporal adoptarán las personas si sabemos en qué estado emocional se encuentra, y viceversa. Es decir, que a partir del estado emocional en que se encuentra la persona, es posible predecir qué postura corporal adoptará.

Cuando cambian nuestros estados de ánimos, también nuestras posturas corporales, y de la misma manera es posible modificar nuestros estados de ánimo a partir de una intervención en el dominio corporal. Por lo dicho, podemos decir que cambiando nuestras posturas corporales, podemos cambiar nuestros estados de ánimo.

Por su lado, en el dominio del lenguaje tendremos que tener en cuenta qué estados de ánimo estamos atravesando, puesto que a partir de ellos, tendremos diferentes conversaciones.

Un ejemplo es cómo nos afectan las noticias, ya sean buenas o malas. Estas afectarán nuestro estado de ánimo, y por ende, también nuestra forma de relacionarnos con los otros mediante las conversaciones.

A continuación desarrollaremos cuatro estados emocionales básicos: resentimiento, aceptación, resignación y ambición.

El resentimiento surge a raíz de una situación en la que interpretamos que hemos sido víctimas de una acción injusta. Es decir, alguien, que puede ser una persona, un grupo,

toda una clase de individuos, como mujeres, hombres, gitanos, negros, inmigrantes, se interpuso impidiendo que obtuviéramos algo que nosotros consideramos que merecíamos, negándonos la posibilidad de acceder a ello.

Lo que sentimos mientras nos encontramos en ese estado de ánimo es que más allá de quién o qué haya ocasionado esa injusticia, tarde o temprano pagará, por lo que podemos decir que el espíritu de venganza es un subproducto habitual del resentimiento.

Asimismo, el resentimiento se acerca al de la ira; sin embargo, se diferencia de esta porque la ira se manifiesta de forma abierta; en cambio, el resentimiento, en general, permanece en silencio.

A su vez, las dos fuentes principales del resentimiento son las promesas y las expectativas consideradas como legítimas, que en este caso, no se cumplieron. A partir del incumplimiento, ya sea de una promesa o de las expectativas que esperábamos, surge como una forma de hacer justicia ante lo sucedido.

También podemos decir que este tipo de estado de ánimo es sumamente corrosivo para la convivencia social, ya que en general, la persona que se ve afectada por resentimiento se ve afectada casi de forma permanente manifestándose en múltiples dominios de la vida, obstruyendo o restringiendo las posibilidades de acción.

Por su lado, el estado de ánimo de aceptación es contrario al resentimiento, y por lo tanto, cuenta con una emocionalidad totalmente contraria a esta.

Ante una misma situación, una persona podrá transitar el estado de resentimiento, sintiendo la injusticia y la impotencia de no poder cambiar nada, o por el contrario, transitarla desde la aceptación.

Este estado de ánimo no implica negarse a reconocer los errores, sino que los observamos con el objetivo de poder modificarlos en el futuro. Es decir, que mediante la aceptación nos estamos colocando en la senda de la transformación del futuro.

Por su parte, observamos que una persona está en estado de ánimo de la resignación cuando se comporta, ante un determinado dominio, como si esa situación no puede modificarse, mientras que nosotros consideramos lo contrario.

Lo que caracteriza a una persona que se encuentra transitando ese estado de ánimo es el hecho de que ella no ve el futuro como un espacio de intervención en el que mediante acciones pueda modificar el presente.

Además, en general la persona no se da cuenta que se encuentra en ese estado, sino que lo considera como parte de la realidad, y por lo tanto, existe el juicio de que las cosas no van a cambiar, más allá de las acciones que se realicen.

Finalmente, el estado de ánimo de la ambición se caracteriza por hacer lo contrario de lo que hacía el estado de resignación. Aquí se identifican los espacios de intervención con el objetivo de generar un cambio, una transformación de la situación. Es decir, la ambición puede ser reconstruida como una mirada diferente del futuro.

El ser ambicioso tiene diferentes connotaciones según la región. Por ejemplo, para el mundo anglosajón tiene una visión positiva; en cambio, en aquellas regiones donde el discurso histórico tiene predominancia basada en la religión católica, posee una connotación negativa.

En este caso es importante tener en cuenta que la connotación que tengamos respecto a la ambición, nos va a determinar en la forma que transitemos dicho estado.

Los juicios, tal como lo mencionamos, nos permiten generar nuevos espacios de acción posibles, especifican un futuro posible, y también influyen en el medio en el que nos desarrollamos, como lo hacen los estados de ánimo.

En definitiva, los juicios especifican el mundo en el que vivimos y nuestros horizontes de futuras posibilidades de la misma manera en que lo hacen los estados de ánimo. Esta similitud nos ofrece una base para poder realizar la reconstrucción lingüística de los estados de ánimo.

Teniendo en cuenta esto, podemos tratar los estados de ánimo como juicios automáticos del mundo. Por dicho motivo diremos que cuando hablamos de juicios automáticos, los definimos así porque este tipo de juicios no los emitimos por voluntad propia, sino que se “activan” ante una situación, evento o circunstancia.

Teniendo en cuenta que son juicios automáticos del mundo, no estamos haciendo una descripción de lo que son los estados de ánimo, sino que lo que estamos haciendo es una reconstrucción lingüística.

Cada estado de ánimo genera un mundo particular, pudiéndose reconstruir en función de considerarlos juicios automáticos.

Cuando estamos en estados de ánimo positivos, tales como la felicidad, la admiración y el entusiasmo, nos encontramos en un mundo que está lleno de nuevas posibilidades para el futuro; en cambio, los estados de ánimo negativos, tales como la tristeza, miedo y ansiedad, estamos ante un mundo que cierra posibilidades de acción.

Por dicho motivo, podemos decir que los estados de ánimo, al igual que las emociones, son predisposiciones para la acción.

Bien. Hasta ahora vimos que los estados de ánimo pueden identificarse e intervenir por medio de los dominios del lenguaje y de la corporalidad.

Ya en el primer módulo pudimos ver que existe una coherencia entre los tres dominios: corporal, emocional y del lenguaje, lo que quiere decir que si uno de los dominios se encuentra afectado, los demás dominios también lo estarán.

A partir de esa coherencia existente entre los tres dominios, es que podemos establecer que si un dominio se encuentra afectado, es posible modificar dicho dominio a partir de la intervención de otro dominio. Pero... ¿cómo sería esto? Por ejemplo, si nosotros tenemos un estado de ánimo que nos impide ver posibilidades y oportunidades, nosotros podríamos intervenir en cualquiera de los dos dominios restantes, ya sea el corporal o del lenguaje.

En el caso del dominio corporal, podría ser a partir de un ejercicio físico, de un baile, haciendo teatro, es decir, con todo aquello que involucre el movimiento corporal. En el caso del lenguaje, se lo podría intervenir a partir de la generación de declaraciones que nos permitan generar compromiso en lo que queremos hacer o a través del diseño de conversaciones que nos permitan generar nuevos espacios de posibilidad donde antes no lo había.

A continuación conoceremos algunas pautas que nos permitirán abordar los estados de ánimo y diseñar estrategias o recursos para rediseñarlos.

La primera pauta, y quizás la más importante, es la de ser observador de los estados de ánimos. Esto a simple vista puede resultar incluso una obviedad; sin embargo, el reconocer los estados de ánimo no siempre puede resultar simple o fácil, sobre todo cuando nos encontramos transitando dicho estado.

A veces no es fácil poder parar e identificar que nos encontramos enojados, y que a raíz de ello respondemos y actuamos en consecuencia. En definitiva, ser observador de los estados de ánimo implica poder identificarlos como tales y no como atributos del mundo que nos rodea.

En general, nuestros estados de ánimos nos hacen creer que los juicios que emitimos de la realidad corresponden realmente a dicha realidad y no a una interpretación de un recorte realizado.

Un dato importante a tener en cuenta es que más allá de lo que sentimos o pensamos, no somos responsables de los estados de ánimo en que nos encontramos.

¿Qué quiere decir esto? Que nosotros no elegimos estar en ese estado de ánimo, sino que lo transitamos a raíz de un hecho, situación o evento. Nosotros no producimos ese estado de ánimo, sino simplemente estamos en él.

¿Por qué hacemos esta aclaración? Porque el hecho de no ser nosotros los que producimos el estado de ánimo nos va a permitir intervenir más fácilmente en el diseño de nuestros estados de ánimo.

En este punto sería importante realizar una aclaración, dado que el hecho de que nosotros no seamos responsables de estar en ese estado de ánimo, no nos libera de la responsabilidad de decidir si permanecemos en él o no.

En general, cuando estamos atravesando los diferentes estados de ánimo, la primera reacción que solemos hacer es buscar distintas historias que permitan justificar dicho estado de ánimo, y es a partir de ese momento que en pos de buscar el motivo que permita justificarlo, creamos interminables historias llenas de juicios que ofician de razones para seguir en ese estado.

Lo que tenemos que tener en cuenta es que en general no son las historias lo que producen el estado de ánimo, sino al revés, los estados de ánimo son los que producen las historias.

Una vez que pudimos identificar el estado de ánimo, el siguiente paso sería comenzar a buscar cuáles son los juicios que sustentan a dicho estado.

Muchas veces resulta difícil encontrar los juicios que brindan las razones necesarias para que sigamos en ese estado, por lo que una de las maneras de acceder a esos juicios es mediante la utilización de preguntas que apunten a buscar qué juicio es el que está sustentándolo.

Si bien no existen preguntas claves únicas, a continuación se mencionarán a modo de ejemplo algunas posibles preguntas:

- ¿Cómo estamos juzgando al mundo?
- ¿Cómo estamos juzgando a las personas que nos rodean?
- ¿Qué juicios tenemos acerca de nosotros?
- ¿Qué juicios tenemos acerca del futuro?

En general, con estas preguntas suele ser posible acceder al juicio que sustenta al estado de ánimo. No obstante, si llegara a suceder que aún no encontramos o sentimos que el juicio que buscamos no es al que hemos llegado, se podrá ampliar con preguntas que permitan ampliar la mirada respecto a ese juicio encontrado, ya sea para asegurarnos de que es ese el juicio o para descartarlo.

Bien. El siguiente paso luego de haber sido detectado e identificado el juicio, será el de examinar la estructura lingüística que subyace a ese juicio y qué afirmaciones o hechos lo sustentan.

En definitiva, lo que proponemos en este paso es que se realice una fundamentación de dicho juicio para determinar si tiene afirmaciones que lo avalen, si las declaraciones son válidas o no, o si, en definitiva, estamos hablando de juicios infundados.

Según el análisis realizado, podremos definir si la fundamentación de ese estado de ánimo es suficiente o no. En general, cuando la fundamentación no es suficiente, este elemento nos sirve para cambiarlo.

Entonces, a modo de recapitulación de las diferentes pautas: una vez identificado el estado de ánimo, buscado los juicios o el juicio que lo sustenta, sometido a análisis dicho juicio para comprobar si los hechos eran afirmaciones, declaraciones o juicios, y si resultaban válidos para fundamentar dicho juicio, es el momento de comenzar a buscar acciones que permitan realizar cambios, ya sea en el juicio automático que dio origen, o en las afirmaciones o declaraciones que lo acompañan.

Estas acciones podrán incluir generar contextos para diseñar conversaciones, o incluir conversaciones que permitan modificar la estructura lingüística subyacente al estado de ánimo.

Lo importante, más allá de modificar la estructura o abrir posibles conversaciones o diseño de conversaciones, es evitar que el estado de ánimo bloquee la acción, puesto que la acción es la que nos va a permitir modificar ese estado de ánimo.

Cuando actuamos podemos modificar los juicios, cambiar la visión respecto a un hecho, establecer nuevas declaraciones que nos permitirán abrir nuevas posibilidades donde antes no había, o simplemente la acción nos va a dar la opción de considerar si la situación es irrelevante o si amerita realizar algún cambio.

Otro punto importante que hay que tener en cuenta es cuando detectamos que existen estados de ánimos que se repiten con cierta frecuencia, ya que el poder observarlos y

distinguirlos nos va a permitir anticiparnos a esos estados, diseñando acciones que nos permitan abordarla ante su aparición.

Esto quiere decir que es posible construir “repertorios” que nos servirán de guion frente a situaciones o eventos que nos dirijan a un determinado estado de ánimo. En ese caso, el poder contar con un guion o guía de acciones a seguir no nos va a liberar de transitar ese estado de ánimo, pero nos va a dar las herramientas necesarias para abordarlo y poder salir de él lo más rápido posible y de la mejor manera.

## **La confianza**

Como estudiamos anteriormente, nuestra capacidad de realizar promesas está pautada por nuestra capacidad de confiar y de ser confiables.

También aprendimos que los tres pilares que conforman la confianza son la sinceridad, la responsabilidad y la competencia.

Ahora bien. Para construir la confianza, debe haber consistencia entre nuestro decir y nuestro hacer, es decir, que debe haber una coherencia entre lo que decimos, pensamos y lo que hacemos.

Pero... ¿qué sucede cuando no somos coherentes con que hacemos y pensamos, o cuando realizamos promesas que luego no las podemos sostener en el tiempo, incumpléndolas? Ante esas situaciones es posible que nuestra confianza se vea afectada. ¿Qué quiere decir esto? que aquellas personas con las que tenemos algún tipo de vínculo vean que nuestra forma de accionar es incoherente, o que las promesas son incumplidas. Por lo tanto, la confianza que habíamos construido en la relación se ve influida a partir de nuestras acciones.

En ese caso, será necesario reconstruir nuevamente el vínculo de la confianza, y una vez que sentimos y actuamos como seres confiables, podremos iniciar el proceso de restauración de confianza con quiénes hayan juzgado que no lo somos.

Sin embargo, es necesario tener en cuenta que si queremos restaurar la confianza debemos tener presente que la misma únicamente será efectiva si la otra persona también quiere restablecer el vínculo de confianza.

Podemos reconstituir la confianza mediante:

- El establecimiento de algún tipo de garantía frente a un posible rompimiento de los acuerdos establecidos en el futuro. Es decir, que ante una promesa incumplida es posible realizar un recompromiso conversacional junto con la persona con

quien queremos restablecer un vínculo, en el que se establecerán nuevamente las pautas y criterios a tener en cuenta para realizar una nueva promesa.

- La posibilidad de salir del espacio de la desconfianza, ya que en él no somos creíbles ni le creemos a nadie. Lo que sucede es que la persona que vive en la desconfianza quiere evitar riesgos y lo que evita es el encuentro y el contacto.
- Finalmente, la declaración de perdón, en el caso de que sea necesario, si hemos cometido algún daño involuntario. Si queremos reconstituir la confianza, será necesario ser coherente con lo que pensamos y actuamos, lo que implica cumplir con nuestras promesas, haciéndonos responsables de todas las acciones y decisiones que tomamos.