

### **El estado de Animo de las Empresas**

Victoria trabajaba en una importante empresa en atención al Cliente, su jornada laboral era de 8 horas diarias aunque a ella le parecían interminables. Si bien trabajaba rodeada de amigas y compañeras de estudios, el ambiente no le resultaba agradable, no se sentía cómoda ni escuchada por sus superiores.

Habitualmente recibía capacitación y tenía todo muy bien aprendido, Ej.: Como responder ante determinados reclamos del Cliente, como evitar engancharse en las discusiones y muchas otras técnicas mas, pero igual sentía que "algo" le estaba faltando.

Además era muy habitual que al llegar a su casa, ese "mal humor" generado en el trabajo, seguía acompañándola, aunque muy pocas veces se daba cuenta de ello. Salvo cuando alguna amiga o su novio se lo hacían notar.

Que le pasaba a Victoria que lejos de estar "disfrutando" de su trabajo, lo estaba "padeciendo" ?.

Al igual que a ella, a muchas de las personas les cuesta no "engancharse" emotivamente con ciertas conversaciones.

Cuando hablamos de emocionalidad, podemos distinguir entre dos tipos de fenómenos : Las emociones y los estados de ánimo.

Tomando el caso de Victoria, por la mañana cuando llegaba a su trabajo venía con muchas ganas de comenzar el día, planificaba que actividades haría después de su jornada laboral, coordinaba con sus compañeras de estudio alguna salida para el fin de semana. podríamos afirmar que su estado de ánimo era de optimismo, de pronto, atendía un reclamo de esos que no podía manejar y en un momento determinado, gatillado por ese evento que interrumpía el "fluir de la vida", cambiaba temporalmente su predisposición a la acción.

Distinguimos así un estado de ánimo, el optimismo, de una emoción, la bronca.

Cada vez que experimentamos una interrupción en el flujo de la vida se producen emociones.

Los estados de ánimo son predisposiciones para la acción, vivimos inmersos en estados de ánimo, dondequiera que estemos y dondequiera que habitemos.

Una vez que nos encontramos dentro de un determinado estado de ánimo, nos comportamos de acuerdo a lo que se espera de él.

También es verdad que los estados de ánimo nos tienen a nosotros, **“nos convertimos en nuestros estados de ánimo”**.

Cuando los reconocemos, significa que ya estamos sumergido en ellos.

Pero no solamente las discusiones o altercados nos generan distintas emociones, podemos hablar también que los ciclos climáticos provocan estados de ánimo, las personas tienden a estar de distinto humor en primavera que en invierno.

Los días de la semana provocan diferentes estados de ánimo. El humor de las personas los días lunes es muy diferente a la de los Viernes o sábados.

También se asocian las diferentes edades, distintas geografías, etc.

Si nos ponemos a pensar que fue lo que hemos mencionado hasta aquí, fue ni más ni menos que especificar el **“juicio”** de posibilidades que realiza una determinada persona ( observador ).

El lunes no tiene una emocionalidad diferente del Viernes. Es siempre la persona quien establece una diferencia entre ambos y es el observador quien asocia un espacio de posibilidades diferente dentro de una determinada comunidad. **La emoción pertenece al observador.**

Nuestros estados de ánimo son como lentes a través de los cuales observamos el futuro. **Si estamos de buen ánimo**, el futuro se verá brillante. **Si No estamos de buen ánimo** el futuro se verá negro.

Desde la mirada del coaching ontológico, el estado de ánimo es un fenómeno contextual que ocurre independientemente de nosotros, convirtiéndose en una predisposición para el futuro.

Si creyéramos que los estados de ánimo son causados por las circunstancias, entonces, reaccionaríamos a ellas para mejorar nuestros estados de ánimo.

Por el contrario, cuando hacemos esto, estamos resistiendo la manera que es y nuestras acciones se vuelven "reacciones".

A menudo nos encontramos tan impotentes para cambiar nuestros estados de ánimo y los de otras personas, que ni siquiera nos hacemos responsables de los estados de ánimo que nosotros mismos creamos.

Si alguien se queja del estado de ánimo que traemos al trabajo podemos decir **“Y bueno así es como soy Yo y nada puedo hacer para cambiarlo”**. Esa actitud de tómallo o déjalo puede traer consecuencias desastrosas, no solo en los negocios sino en nuestras relaciones personales, en la vida familiar, etc.

**Podemos diseñar nuestros estados de ánimo ?**

Me gusta definir al "líder" como aquella persona que puede contagiar estados de ánimo y desde esta definición, lo que el Coaching Ontológico puede proponer es la facilitación del Diseño de los estados de ánimo de cada integrante de la empresa para crear un estado de ánimo grupal que facilite lograr los resultados esperados.

Y como manager de la empresa posibilitar, si es que hasta el momento no lo ha hecho, en dar el espacio necesario para que cada uno de los empleados "**sea**" de una manera que hasta ahora no se le posibilitó. Facilitar espacios de escucha para comprender que le está pasando a la otra persona, no pretender que lo que Yo observo es lo que está pasando. Preguntar....preguntar.....y preguntar. La pregunta es la herramienta más importante que tenemos como Coaches, no suponer que esto que está pasando es "**obvio**".

Convertirnos en observadores de nuestros estados de ánimo, ello significa identificarlos como estados de ánimo y no atribuirlos al mundo o como "**así son las cosas**".

Entender que no somos responsables de los estados de ánimo en que nos encontramos. Simplemente estamos en él, eso nos permitirá intervenir más fácilmente y no resistirnos.

Sin embargo aunque no seamos responsables de nuestros estados de ánimo **somos responsables de permanecer en él.**

Cuidarnos de las historias que nos hemos contado en torno a nuestros estados de ánimo.

Tendemos a encontrar adecuados nuestros estados de ánimo y podemos dar infinitas razones del enorme sentido que tiene el estar en el estado de ánimo en que nos encontramos.

Es tarea del Coach Ontológico facilitar a las personas a que amplíen su mirada, a relacionarlos y/o enseñarles a diseñar sus estados de ánimo de una manera en que les abra posibilidades, escucharlos generosamente para interpretar desde que estructura de pensamiento está haciendo lo que hacen y asistirlos en descubrir una nueva manera de lograr aquellos resultados que por sí solos no estaban pudiendo lograr.

**"IMPOSIBLE ES SOLO UNA PALABRA QUE USAN LOS HOMBRES DEBILES PARA VIVIR FACILMENTE EN EL MUNDO QUE SE LES DIO, SIN ATREVERSE A EXPLORAR EL PODER QUE TIENEN PARA CAMBIARLO".**

Mariano Vazquez  
Coach Ontológico Profesional  
Intercoach  
mvazquez@intercoach.com.ar