

LAS MATEMATICAS EMOCIONALES



Marco A. Fernández Navarrete
Persona

.....especialmente dedicada a personas muy inteligentes racionalmente que quieren explorar el complejo mundo de las emociones.

Resulta un hecho por todos conocido que el desarrollo tecnológico en el mundo, que sigue creciendo exponencialmente, se ha manifestado en las últimas dos décadas a una velocidad superior a la capacidad que tenemos las personas de adaptarnos a los cambios, esta es una situación que ha llevado a pensar a muchos científicos, dentro de los que destaca Stephen Hawking, conocido mundialmente por sus aportes a la física teórica, a plantear que en un futuro no muy lejano la humanidad sería controlada por las maquinas. En un escenario como este cabe preguntarnos ¿qué es aquello por lo cual el ser humano no puede ser reemplazado?, yo tengo mi respuesta y creo interesante que cada uno busque la propia ¿tienes la tuya?

“Las competencias blandas se pusieron duras” ha sido una frase que he usado mucho en talleres de desarrollo personal en el mundo industrial, haciendo alusión a lo complejo que resulta para muchas personal con formación ingenieril con modelos mentales sensoriales, hacerse cargo de nuevas competencias conductuales que les permitan una integración plena en un contexto socio-técnico de relaciones cada día más exigido. Me refiero a competencias para el trabajo colaborativo, trabajo en equipo y liderazgo eficaz. Con este propósito y aprovechando un paréntesis en mi vida cotidiana, con par de días de cama por resfrío, he querido escribir esta reflexión basada en la lectura el libro Ecuaciones Emocionales de Chip Conley, **especialmente dedicada a personas muy inteligentes racionalmente que quieren explorar el complejo mundo de las emociones**. Comparto aquí las ecuaciones que en lo personal me han hecho más sentido:

Emociones = Vida	Debemos aprender a gestionar nuestras emociones para mejorar nuestra calidad de vida.
Felicidad = $\frac{\text{Querer lo que tienes}}{\text{Tener lo que quieres}}$	Mientras más agradecidos seamos de lo que tenemos más felices seremos.
Decepción = Expectativas – Realidad	Quando la realidad supera nuestras expectativas nos sentimos decepcionados. ¿Son realistas nuestras expectativas?

Trabajo adictivo	=	<u>¿De qué estás huyendo?</u> <u>¿Para qué vives?</u>	Es fundamental que las personas encontremos un sentido profundo de nuestras vidas. "No solo de pan vive el hombre"
Envidia	=	<u>(Orgullo + Vanidad)</u> <u>Generosidad</u>	La generosidad y la bondad es el antídoto envidia.
Innovación	=	Creatividad – Cinismo	El conformismo que surge del temor y la negatividad limita el desarrollo de innovación.
Fe	=	<u>Creencia</u> <u>Intelecto</u>	Siempre que nos sentimos muy apegados a nuestro intelecto, perdemos conexión con la sabiduría de nuestro corazón.
Sabiduría	=	√ Experiencia	Nadie puede evitar envejecer, pero envejecer productivamente es otra cosa.

Finalmente y con la intención de no parecer prescriptivo debo señalar que en lo personal estas ecuaciones representan para mí un gran desafío de vida y he querido compartirlas con el ánimo de inducir a otras personas a la reflexión. *"Cuando no puedas correr, entonces trota, cuando no puedas trotar, entonces camina, pero nunca te detengas"*, Madre Teresa de Calcuta.

Marco A. Fernández Navarrete
marco@possibilitas.cl

