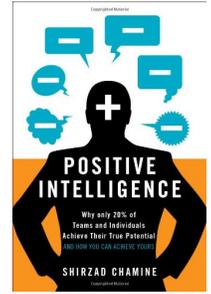




## Inteligencia positiva

Por qué solo 20% de los equipos e individuos alcanzan todo su potencial y cómo alcanzar el nuestro

Shirzad Chamine



### RESUMEN EJECUTIVO

Contrario a lo que pueda parecer, a veces nuestro peor enemigo está en nuestro interior. Concretamente, se trata de nuestra mente, que se debate constantemente entre sabotarnos o iluminarnos con su sabiduría.

Afortunadamente, hay una manera de mejorar nuestro "coeficiente de inteligencia positiva"; es decir, el porcentaje del tiempo que nuestra mente actúa no en contra sino a nuestro favor.

Cuando aumentamos nuestro coeficiente de inteligencia positiva, le damos un espaldarazo al sabio que llevamos dentro y mantenemos a raya a los saboteadores. Este es el primer gran paso para mejorar nuestro desempeño en general.

### Presentación de "los saboteadores y el sabio"

En la mitología griega, el Rey Sísifo "cayó en desgracia" y como castigo tuvo que subir un pesado bulto por una colina y verlo caer, una y otra vez, hasta la eternidad. Igual que Sísifo, las personas y los equipos se sabotean en secreto al quedarse encasillados en comportamientos repetitivos y no lograr su potencial verdadero. Su cerebro está cautivo en una batalla entre sus saboteadores y su sabio interno.

Los saboteadores son los restos que quedan de urgencias e instintos primitivos, tal como el mecanismo de respuesta "lucha o huida". La negatividad del saboteador puede destruir su felicidad y desempeño, al contrario del sabio que trabaja para construir algo positivo.

El construir "Inteligencia Positiva" ayuda a las personas y a los equipos a atrapar el poder del pensamiento positivo y superar a los saboteadores. Una puntuación alta de "Cociente Positivo" (CP) está relacionada con gran desempeño y felicidad. Por ejemplo, si su puntuación es 70% su mente trabaja por usted un 70% del tiempo y contra usted un 30% del tiempo. Las personas que tienen un CP alto viven más sanos y por más tiempo.

### Saboteadores

Todo el mundo tiene una mezcla única de los siguientes 10 saboteadores:

1. **Evasivos:** esta fuerza interna se enfoca solo en las experiencias positivas, evita conflictos y situaciones desagra-

dables, se preocupa por las penas de los demás, quiere ser un pacifista y suprime la rabia, la cual en algún momento se encona y explota.

2. **Controlador:** este saboteador debe estar a cargo, controlar todas las competencias, trabajos y retos. Sufren gran ansiedad e impaciencia. Empujan para que se realicen las tareas sin importar más nada y ponen nerviosas a las demás personas.

3. **Hipertriunfadores:** este *workaholic* interno necesita validación constante, es competitivo y orientado hacia los logros, evita las emociones. Cualquier auto complacencia es temporal.

4. **Hiperracional:** este experto en lógica es frío y analiza los problemas a distancia, desea dominar el conocimiento, desdén las emociones, puede ser cínico y su flexibilidad es limitada.

5. **Hipervigilante:** este saboteador ansioso, escéptico e intenso está constantemente vigilando y es sensible al peligro, padece de agotamientos y aleja a todo el mundo.

6. **Complaciente:** esta fuerza negativa desea ayudar a los demás pero anhela que lo acepten, necesitan que lo estimulen y lo aprecien con frecuencia, se ofende muy fácilmente por la falta de reconocimiento y al final se resiente por la carga de ayudar a los demás. Los complacientes hacen que los demás que ayuda se sientan manipulados o culpables por decir no.

7. **Intranquilo:** este aspecto saboteador de la personalidad necesita estar ocupado, no puede estar quieto, busca nuevas experiencias, se frustra y cansa cuando las nuevas experiencias se ponen fastidiosas. Piensa que la vida es corta y resiste relaciones duraderas.

8. **Riguroso:** el perfeccionista crítico hasta con si mismo es muy organizado, piensa en términos de blanco y negro, piensa que los otros son perezosos, critica a todo el mundo y hace que los otros resientan sus estándares imposibles.

9. **Víctima:** este mártir busca atención en base a sus penosas experiencias y tiene dos tipos de imágenes mentales sobre si mismo: "pobrecito yo" y "nadie me comprende". Las víctimas nadan dentro de los sentimientos negativos y hacen que los otros se sientan impotentes al no poder aliviar sus penas.

10. **Juez:** este es el maestro universal del saboteo. Los otros nueve son cómplices que ayudan al Juez a mantener a la persona enfocada en los pensamientos negativos. El Juez es el

responsable de la mayoría de las decepciones, arrepentimientos, rabia, culpa, vergüenza y ansiedad.

### El sabio

Su sabio sale para defenderlo de sus saboteadores. El sabio le permite explorar y mantener la mente abierta, muestra compasión y simpatía por los otros y por usted mismo, es innovador e ignora los “cantos de la sirena” de sus saboteadores. Con su sabio puede escoger un camino que esté en línea con sus valores y misión más importantes.

Para aumentar su CP debe reforzar a su sabio y debilitar a sus saboteadores. Esto es algo que se puede hacer.

### Silenciar los críticos internos

El Juez es muy destructivo porque lo obliga a criticarse a sí mismo, a los que lo rodean y a su vida. Después que el autor Shirzad Chamine descubrió su propio Juez, escribió una carta de cinco páginas donde describía sus inseguridades y dudas, esta carta la distribuyó a 320 compañeros de clase de su MBA. Chamine esperaba que sus compañeros lo aislaran, pero más bien le agradecieron y le comentaron que sentían gran alivio por no estar solos con esos mismos sentimientos. Sus experiencias cuando lideró un encuentro de CEOs, unos años después, solidificaron su teoría sobre la universalidad de la figura del Juez. Chamine le pidió a los ejecutivos que escribieran anónimamente sobre algo que nunca habían compartido con otras personas por miedo a perder credibilidad, aceptación y respeto: ellos se aliviaron al descubrir culpas, miedos y penas comunes.

Los miembros de un equipo de trabajo tratan de sabotearse secretamente. Un colectivo de jueces es más dañino que un solo juez. Los jueces en el sitio de trabajo hacen que los empleados pierdan el tiempo y la productividad, además de experimentar ansiedad y estrés. La mentira del Juez más peligrosa es: “Serás feliz cuando...” ya que ese cuando nunca llega. Su juez interno puede decir que será feliz cuando haga su primer millón o cuando sus niños vayan al colegio, pero, tristemente, usted se sentirá igual de infeliz cuando estos eventos mágicos ocurran.

El Juez activa a los otros saboteadores. Sus motivaciones propias y estilo dirán cual saboteador entra en el juego. Los saboteadores actúan convenciendo que están ayudando. Cada vez que note un sus saboteadores en acción y rete sus comportamientos, ellos pierden poder, usted los debilita cuando descubre sus mentiras.

### Fortaleza su sabiduría interna

Activar su sabiduría significa aceptar lo que pase como un regalo o una oportunidad. Ambos, el sabio y el juez, ofrecen: “una perspectiva auto-fortaleza” y una “profecía auto-cumplida”. Solo usted puede escoger entre el positivo sabio o el negativo juez.

Escuche a su sabio con la técnica de los tres regalos: piense en tres situaciones donde sus problemas pueden ser oportunidades para obtener algo mejor. La ganancia puede no ser algo inmediato, puede tomar días, meses o años para alcanzar la realización. Dejemos que el pasado se vaya sin arrepentimientos ni tristezas.

Utilice la sabiduría del sabio para activar cinco poderes que lo ayudaran a superar a los saboteadores y a fortalecer sus emociones positivas. Esos poderes son:

1. **Empatía:** este poder le permite conectarse con sus sentimientos y ayuda a otros a superar sus dificultades. Para energizar su empatía “visualice al niño”. ¿Recuerda lo contento y curioso que era cuando niño? Todo era nuevo y seductor. Nutra esa sensación de asombro infantil en su vida.
  2. **Exploración:** pretenda que usted es un “antropólogo fascinado, un acucioso observador y descubra cuan simple es, sin juzgar, cambiar o controlar la situación”.
  3. **Innovación:** los saboteadores interfieren con la habilidad de innovar. Genere tantas nuevas ideas como pueda y no rechace ninguna. Deje que sus ideas ganen tracción. Fortalezca su poder de innovación jugando a “Si... y...”, este juego de poder pretende decir si a una idea y permitir que otra siga inmediatamente.
  4. **Navegar:** si usted se encuentra en un bache utilice este cuarto poder para seguir su brújula interna, la cual siempre le guía en la dirección correcta. Escoja un camino que sea significativo para usted.
  5. **Acción decisiva:** para prevenir que los saboteadores frustran sus planes, reflexione sobre sus decisiones de vida pasadas. ¿Cuáles cambios hubiera hecho?
- Cuando su actitud es calmada y tranquila, su mente está enfocada, usted está listo para utilizar los cinco poderes del sabio: actúe.

Sus saboteadores utilizaran diferentes tácticas para alcanzar las mismas metas: tratar de que usted no actúe. El evasivo y el intranquilo tratarán de que abandone cualquier tema urgente. El hipervigilante gastará sus energías en tareas poco importantes. El controlador y el riguroso harán que se detenga mediante la manía perfeccionista. Anticipe el poder de los saboteadores antes de que ataquen.

### Construya su músculo CP en el cerebro

Sus saboteadores alimentan su “Cerebro de sobreviviente” mientras el sabio alimenta su “cerebro CP”. El Juez y los saboteadores ayudaron a los primitivos ancestros de la humanidad a sobrevivir ante los depredadores y a los desastres naturales; pero si se ejercen los mismos instintos naturales hoy en día, estos lo pueden atrapar en un ciclo negativo de estrés y ansiedad.

Para fortalecer su músculo CP del cerebro haga 100 repeticio-

nes al día: dedique 10 segundos a notar sensaciones físicas en su cuerpo y en sus cinco sentidos. Piense en sus reacciones físicas. Tómese su tiempo y huela la comida, note la sensación del cepillo sobre su cabello, escuche el sonido de la naturaleza cuando camina por ella. Esté totalmente presente por 10 segundos cuando abraza a alguien querido.

Cuando comienza una rutina es difícil continuarla. Sus saboteadores lo reprenderán por olvidarla o dirán que no tiene tiempo de hacer ejercicio sino de trabajar. No deje que lo separen de sus metas físicas y mentales. No los deje interferir. Puede lograr con facilidad sus “repeticiones” incorporándolas a su vida diaria o ejecutando un ejercicio CP cada vez que sienta la presencia de un saboteador.

### Formar nuevas vías toma tres semanas

Después de estudiar pacientes con extremidades amputadas, el cirujano plástico Dr. Maxwell Maltz concluyó que se necesitan 21 días consecutivos para desarrollar nuevas vía en el cerebro que reemplacen los viejos.

Para obtener resultados duraderos haga 100 repeticiones CP cada día por 21 días consecutivos.

### Medir el CP

El CP va de 0 a 100 por ciento y representa el porcentaje de tiempo durante el cual usted piensa en positivo versus al que piensa en negativo. Cuando piensa en positivo tiene el poder su sabio y cuando piensa en negativo el poder lo tienen los saboteadores. Conozca su puntuación CP a través de una prueba en PositiveIntelligence.com. Tome la prueba durante diferentes días para que sea preciso.

Quienes investigan el poder positivo del pensamiento – Marcial Losada, Barbara Fredrickson, John Gottman y Robert Schwartz – entre otros, encontraron que sucede un punto de

inflexión cuando la relación de pensamiento positivo a negativo es de 3:1. Para llegar a ese punto se necesita una puntuación de CP de 75.

El punto de inflexión se aplica tanto a individuos como a equipos. Los jefes o los miembros de equipo fuertes pueden llevar a sus equipos hacia arriba o hacia abajo. El pensamiento negativo es usualmente más poderoso debido a las tendencias de sobrevivencia adheridas a nuestro cerebro.

### Aplique CP a la vida

Equilibre el trabajo y su vida utilizando el CP con usted mismo, con sus hijos, con su pareja, sus supervisores y compañeros de trabajo. Su CP afectará a su equipo en la oficina. Cuando alguna persona refuerza su puntuación CP afecta a su equipo. Cuando los individuos refuerzan su CP pueden aumentar el CP de su equipo.

Cuando pasa tiempo con su esposa e hijos póngales atención a ellos y no a su smartphone. Pasar una o dos horas de calidad con su familia es mejor que tomar una semana de vacaciones con ellos pero revisar todo el tiempo el email. Cuando el sabio está en el control no necesitará tanto tiempo libre como cuando están los saboteadores robando su energía. Explique a sus hijos cómo clasificar a su sabio y sus saboteadores para que aumenten su CP y sean felices. En vez de estar pendiente del desenvolvimiento externo de sus hijos, ayúdelos a ver hacia adentro e identificar sus sentimientos.

Las personas con alto CP disfrutan de menos estrés y de un estilo de vida más saludable. La obesidad es común porque las personas comen de más por razones psicológicas, como aburrimiento, tristeza, ansiedad o inquietud. Comerá menos cuando comience a emplear su cerebro CP, ya que se detendrá a saborear cada bocado. También puede utilizar el CP en el deporte, los atletas en su zona podrán enfocar mejor porque se toman el tiempo para notar las sensaciones que los rodean.

Este Resumen ha sido parcialmente patrocinado por:



Directorio y Buscador de Negocios en Hispanoamérica



Lo mejor de las revistas de negocios



Recursos Humanos y Empleo

**Título original:** Positive Intelligence

**Editorial:** Greenleaf Book Group Press

**Publicado en:** Abril de 2012

¿Le gustó el Resumen? Compre el libro en:  
<http://www.resumido.com/es/libro.php/748>

Resumido.com, respetando la propiedad intelectual y los respectivos derechos de autor de las diferentes publicaciones citadas, no pretende reproducir el contenido de las mismas ni parcial ni totalmente, ni el modo en el que su contenido se presenta aquí. Por el contrario, ofrecemos la oportunidad de que dichas obras no sólo sean conocidas sino adquiridas en beneficio de sus respectivos creadores; motivo por el cual, Meltom Technologies se reserva el derecho de excluir cualquier título, cuando se presuma la vulneración de derechos subjetivos, particulares o directos del mismo.