



Prólogo

Para mí es un placer y un orgullo prologar este libro, y lo es por varios motivos. En primer lugar por el tema: emociones capacitantes. Creo y siento que el siglo XXI va a poner por fin a las emociones en el lugar que les corresponde, al lado de la razón, ni por encima ni por debajo. Ni se trata de ocultarlas como si fueran una pasión baja e instintiva que hay que controlar a toda costa, ni se trata del culmen de la evolución humana, que tiene que imperar por encima de la razón a su libre albedrío. El equilibrio y la codependencia entre la emoción y la razón hacen que las podamos ver como dos caras de una misma moneda, donde los sentidos y las sensaciones corporales podrían ser el canto de tan preciada moneda.

Este siglo también nos está trayendo otros valores, como la diversidad, la integración, la innovación y, sobre todo, una nueva espiritualidad y sentido de la vida y la existencia que, desde mi punto de vista, tiene mucho que ver con nuestro mundo emocional...

En segundo lugar, por la autora, Isabel Aranda. Conozco a Isabel desde hace ya varios años, como una gran profesional de la consultoría, la formación y el coaching. Ahora bien, desde hace algo más de dos años, disfruto de Isabel en muchas reuniones, conversaciones y horas de trabajo, ya que compartimos varios proyectos juntos (enriquecer el coaching con bases psicológicas sólidas, un libro y varias jornadas donde potenciar la figura del psicólogo en el ámbito de los Recursos Humanos, así como la profesionalización y divulgación de una profesión incipiente tan apasionante y necesaria como es el Coaching). Doy fe de la calidez humana y valía personal de Isabel: generosa, detallista, ilusionada y cariñosa son los primeros atributos que me vienen. Ahora pienso en ella y me vienen imágenes de su sonrisa, su compromiso y su generosidad. Todo un lujo conocerla y poderla disfrutar...



En tercer lugar, por el modelo que se plantea: emociones capacitantes. Se ha escrito mucho sobre las emociones, en especial en el último decenio; aunque es un tema recurrente, desde los filósofos más clásicos hasta los últimos descubrimientos de la neurociencia, pasando por tratados de fisiólogos, psicólogos y apuntes finos y sabios de muchos personajes de nuestros más preciados novelistas. ¿Qué aporta de novedoso el modelo de emociones capacitantes? Ciertamente es un enfoque sistémico, integrador, riguroso, pedagógico y aplicado.

Sistémico, ya que relaciona desde un plano de mutua interdependencia las sensaciones corporales y los cambios fisiológicos (expresión facial, voz y respiración), los pensamientos y el lenguaje característicos, los sentimientos asociados, las acciones que posibilita e inhibe, así como los efectos en la salud y las implicaciones sociales de cada emoción descrita.

Integrador, al tomar lo más destacado y procedente de diferentes enfoques y modelos conceptuales, así como de autores de diferentes campos (fisiólogos, filósofos, psicólogos humanistas, cognitivos, psicoterapeutas, médicos, físicos, naturalistas, psicología positiva y corrientes provenientes del management).

Riguroso, al estar soportado en evidencias empíricas, provenientes de modelos y autores que tratan de fundamentar científicamente lo que plantean. La gran mayoría de referencias bibliográficas muestran lo actualizado y reciente de los contenidos en los que se apoya este libro y, por tanto, el modelo de emociones capacitantes que nos propone y describe Isabel.

Pedagógico, al explicar de forma realmente clara y ordenada el por qué y para qué de las emociones en los primeros capítulos (génesis, función y sentido de nuestra esfera emocional), así como cada una de las ocho emociones básicas descritas. El desarrollo de cada emoción cuenta con un caso que aclara muy bien cómo afecta esa emoción al sentir y actuar de una persona, y cómo se podría trabajar en una sesión de coaching.



Aplicado, al estar claramente conectado con diferentes entornos y disciplinas, como son el coaching y el liderazgo o la educación. Especialmente indicado, por tanto, para coaches, responsables de equipos, profesores y maestros, aunque me permito añadir su conveniencia para padres y madres, así como personas y profesionales que quieran potenciar su inteligencia emocional; es decir, que quieran disfrutar y sentir sus relaciones y su vivir con más plenitud.

Emociones capacitantes es una propuesta muy oportuna, especialmente en estos momentos de crisis por los que pasamos: miedo, incertidumbre, apatía, tristeza y resignación son emociones con las que convivimos a diario. Basta escuchar un telediario o conversar con amigos y compañeros para sentirlo... Es momento de autoliderarnos, de emprender, de motivarnos y motivar, de enseñar a nuestros hijos que un mundo mejor es posible; que trabajar y disfrutar también lo es y que para ello debemos ser protagonistas de nuestro destino, personal y social. Y que ello requiere de una emocionalidad expansiva, que libere talento y compromiso. Estamos hablando de ilusión, optimismo inteligente, sana ambición, alegría por vivir y trabajar disfrutando. Todas éstas son emociones, sentimientos y estados de ánimo que podemos diseñar y disfrutar. Son emociones “capacitantes”: ¡Hagámoslo por nosotros, por dejar una mejor sociedad a nuestros hijos, a nuestros nietos! ¿A qué esperamos?

Ovidio Peñalver

Las Rozas, 10 de marzo de 2013