

## **DIRECTIVOS DE BANCA EN TIEMPOS DE CRISIS GESTIÓN MEDIANTE LA FORMACIÓN – II**

**Autora: Dra Silvia E. Vega / PhD / Psiquiatra / Master, Universidad de Ann Arbor, USA / Especialista en Diseño Humano y Asesora de Salud Corporativa de [www.hi-consult.com](http://www.hi-consult.com)**

En línea con nuestro artículo anterior en que comentábamos las alternativas de hacer frente a la crisis desde la formación de los recursos humanos y más específicamente, desde los beneficios derivados en la formación en Salud Corporativa, proponemos en esta entrega una reflexión sobre la reconexión entre **“cuerpo-emoción-intuición-mente”**.

Continuamente recibimos el impacto de los estímulos que provienen del entorno (exigencias / afectos / obligaciones / miedos) y respondemos a ellos activando hormonas y neurotransmisores que podemos analizar a través de los siguientes mecanismos que componen nuestro comportamiento:

- MECANISMO MENTAL (M): capacidad de manejar un sistema de símbolos como el lenguaje.
- MECANISMO INTUICIÓN (I): capacidad de comunicar el punto de vista del cuerpo y la perspectiva física.
- MECANISMO EMOCIONAL (E): comunica lo sensitivo desde el punto de vista sentimientos y emociones.

Estos mecanismos se entrelazan entre sí creando estructuras según dos ejes:

- EJE CIM: Eje cuerpo-instinto-mente
- EJE EIM: Eje emoción -instinto-mente

En ambos ejes, la función de nuestra mente es “comunicativa” pero no “decisiva”, de modo que antes de encarar la dinamización de los ejes debemos reorientar el uso de las funciones mentales.

Los directivos/as en general, valoran su mente sobre otras cualidades de su organismo, porque - desde Descartes - el pensamiento y lo racional es considerado “lo adecuado” y “lo valioso”.

Sin embargo, sabemos que el destello del genio, la originalidad, el “ser creativo” y la idea maestra no provienen del pensamiento, sino de la conjunción entre intuición, emoción y sentimiento... aunque es el pensamiento el que permite que se exprese en forma comprensible.

Con el fin de potenciar los beneficios derivados de personas originales y creativas, especialmente en períodos de crisis, es clave la formación mediante actividades para potenciar la toma de conciencia y la reconexión **“cuerpo-emoción-intuición-mente”** ayudando así a la reorientación de la función mental.

Dicha formación está orientada a cada individuo para que pueda reconocer, cuidar y potenciar los aspectos **“cuerpo-emoción–instinto y mente”** para que realice sus actividades con energía, aumente su motivación y sobretodo mejore la calidad de su salud mental.

La formación en “reconexión” permitirá encontrar beneficios del campo mental-emocional para no sucumbir ante la angustia, el insomnio o la preocupación, tan frecuentes en el caso de directivos/as con variadas y variables exigencias y múltiples responsabilidades. Estos factores pueden aumentar la vulnerabilidad del directivo/a y dar por resultado la tentación de acudir a fármacos que simplemente enmascaran los síntomas del stress y dificultan una gestión creativa del mismo.

La Salud Corporativa por medio de sus diferentes ramas de actuación contra el stress (consejos sobre nutrición / hábitos de vida sana / potenciación de la actividad física) aborda dicha reconexión mediante la formación en técnicas de relajación y programas de conciencia corporal diseñados a medida.

Las técnicas de relajación son variadas y comprenden desde relajaciones guiadas, meditación, meditaciones seguidas de silencio, hasta técnicas de equilibrio dinámico (tema de nuestro próximo artículo).

La conciencia corporal, se basa en el diseño y seguimiento de una **dieta nutritiva, ligera y personalizada** de acuerdo a las necesidades y comportamiento de cada directivo/a sumado a un **plan personal de actividad física y ejercicio** que atraen el funcionamiento del cuerpo, las sensaciones y percepciones, los sentidos y emociones para su reconexión con los aspectos puramente mentales.

Solamente cuando conseguimos relajarnos podemos realmente estar en completa conexión entre **“cuerpo-emociones-intuición-mente”** y nuestra conciencia corporal lo cual ayuda a un comportamiento creativo y original, habilidades cada vez más necesarias en períodos de crisis.

Para beneficiarse de los resultados de la reconexión **cuerpo-emociones-intuición-mente** debemos tener en cuenta que existen cinco códigos vitales que determinan nuestra manera de expresarnos en lo **energético, lo laboral, lo emocional, lo espiritual y lo físico**.

Estos diferentes códigos vitales, tienen a su vez una estrategia de funcionamiento óptimo y el conocerla mejora la relación con nosotros mismos, incidiendo en nuestras relaciones interpersonales y en nuestro rendimiento y satisfacción dentro y fuera de la empresa, proporcionando una clave para que se desplieguen en forma natural los atributos que hacen de cada uno de nosotros alguien valioso para ciertos puestos jerárquicos.

En resumen, la reconexión **cuerpo-emoción-intuición-mente** es una iniciativa de la que se beneficia directamente el individuo y su entorno y una alternativa eficaz y eficiente a la hora de encontrar más y mejores resultados en altos directivos en períodos de crisis.

Finalmente, la formación en habilidades que estimulen esta reconexión, constituye un instrumento válido para utilizar la crisis como una oportunidad para potenciar competencias y habilidades clave en nuestros directivos/as para la gestión de sus propios recursos individuales.

----- Junio 2008