



Título: Emociones y estados de ánimo que cierran posibilidades en el ámbito laboral.

Autor: Maria Inés Porcelli CPA

---

## Emociones y estados de ánimo que cierran posibilidades en el ámbito laboral.

Maria Inés Porcelli CPA

El tema que elegí, surge de la observación de mis emociones, que me cerraban posibilidades para divertirme y sentirme feliz en el ámbito laboral y como desde el coaching, con diseño ontológico, empecé a distinguir para elegir en que emoción estar. ¿Alguna vez sintieron llegar al trabajo de muy buen humor y salir del mismo con la sensación que un tren les atropelló hasta las ideas?

Quiero sumergirlos en lo que significaba para mí, un día de trabajo...

Me levantaba a las 7 am., ducha rápida, un café con leche y durante algunos años fui caminando al trabajo. Algunas veces rápido, otras con más tiempo y era un momento donde podía hasta disfrutar de las diferentes estaciones del año. Ver caer en otoño las hojas, en primavera verlas crecer. Casi siempre con los auriculares escuchando temas de los ochenta. Esta rutina me hacía sentir muy bien. Feliz.

Llegaba entre las 8:30/9 am., cruzaba una puerta, de doble hoja y vaivén. Muchos escritorios; muchos son 13 en una oficina que tenía unos 10 mts. x 9 mts., 9 computadoras, 7 muebles para archivar biblioratos, expedientes, legajos y unas 18 sillas. Una oficina sin ventanas, paredes de un blanco gastado y percutido por los años, con luz artificial y una sola planta simulando ser un ficus. Era de plástico. Los años que trabajé en esa oficina ninguna planta superó los dos meses de vida. Y acá viene lo maravilloso... compartir con quince compañeros ocho horas de trabajo.

Cruzar la puerta significaba para mí, una bocanada de dióxido de carbono. Sentía la falta de oxígeno y escuchaba la primera queja del día... ¡“esta fotocopiadora no funciona otra vez!” , respiraba profundo y comenzaba a dejar mi mochila, los auriculares, el celular en mi escritorio. Saludaba a los que estaban y enseguida me enganchaba en la ronda de mates. A la distancia, era un gran hermano, donde la historia de vida más conflictiva y dolorosa era la que tenía más peso para debatirla durante horas y muchas veces, días. Algunos problemas llegué a escucharlos años.

Llegamos a las diez de la mañana, y una compañera ya nos había leído todos los policiales de todos los diarios. Y casi que muchas veces hacíamos justicia por mano propia desde el hablar. Para cuando llegaban los jefes, ya tenía esa sonrisa impoluta de las ocho, un tanto aplacada. Segunda queja que la escuché durante meses... ¡“este trabajo no corresponde que lo haga yo, que me paguen más y lo hago!” (un día le pagaron más y la queja era: “¿para qué voy a hacer las horas extras si nadie las hace?”). Hablábamos sin parar de lo que hacía el otro y de lo que no hacía también y muchas veces hasta de lo que podría haber hecho y no se le ocurrió! Llegaba el momento de trabajar, atender público y sacar papeles de la oficina. Allí

---



**Título: Emociones y estados de ánimo que cierran posibilidades en el ámbito laboral.**

**Autor: María Inés Porcelli CPA**

---

empezaba a sentir en el cuerpo los hombros tensos. La cabeza llena de noticias que me aturdirían y conversaciones que no me interesaban. No tantas ganas de hablar, y mucho menos escuchar quejas. Todo seguía igual para mí, escuchaba quejas, me quejaba y me daba cuenta que no era yo haciéndolo. ¿Alguna vez sentiste que el otro tiene la capacidad de modificarte tu estado de ánimo?

Hora del almuerzo. Me relajaba saber que tenía media hora para salir, comprarme algo rico y tomar aire! Algo que extrañaba durante esas horas. El almuerzo era una hora para distenderse. Estaba el que jugaba a la quiniela y pedía que le busquen por internet que números habían salido. Estaba el que empezaba a llamar a sus amigos para jugar a las 7 un partido de fútbol. Estaban las que salían a comprar ropa y nunca les alcanzaba la plata para llegar a fin de mes. Estaba el que trabajaba y todas las preguntas recaían sobre él. El vago, el conflictivo, el colgado, la crédula, la que recién empieza, el chupa medias del jefe, el buchón, el divertido, el irresponsable, la seria, la tímida y miles de rótulos que poníamos a cada uno de los que trabajábamos allí. A mí me llamaban “puré de corazones”. Me decían que era una enamorada de la vida y que siempre estaba bien. De todos modos, lograba ponerme en el estado de ánimo de mis compañeros. Muchas veces me fui triste, otras enojada, pocas veces con la misma sonrisa que había llegado. Y alguna que otra vez me fui llorando. Así pasé dos años y seis meses en esa oficina. Un día me levanté y quise cambiar algo. Sin saber aún como y quienes deberían cambiar para que mi estado de ánimo no se modifique. ¿Quién tiene el poder de cambiar el estado de ánimo de uno, un otro o uno mismo?

Empecé a mirar por internet alguna carrera relacionada con recursos humanos, algo que pudiera hacerme y hacer sentir mejor en el trabajo. Después de días de búsqueda encontraba que todo me llevaba a lo mismo, Liderazgo y Coaching. Leía en esa búsqueda que hablaban de transformación, de liderar grupos, y en una escuela leí una frase de Gandhi que decía... “seamos el cambio que queremos ver en el mundo”. Frase que entendí tiempo después... e hizo que empezara la formación de Coaching Ontológico Profesional.

En este proceso que comencé a transitar, me surgieron preguntas. ¿Quién estaba siendo yo que ponía todo el poder en los demás para que cambie mi estado de ánimo? ¿Los demás cambiaban mi estado de ánimo? Cuando pude ver que cargaba la culpa sobre mis compañeros por el estado de ánimo con el cual me iba del trabajo, y pude ver que no hacía nada para que cambie esa situación, también pude ver que me hacía la **VICTIMA** de lo que me pasaba. Empecé a escuchar cómo me contaba la historia y cuál era mi compromiso. Mi compromiso era divertirme y ser feliz en el trabajo. Para mí, ser feliz en el trabajo significa: querer estar allí. Querer levantarme, querer ir y disfrutar del espacio sabiendo que puedo elegir como vivirlo.

Y que hacerme **RESPONSABLE**, habla del hacerme cargo de lo que digo, hago y pienso. Solo yo puede elegir en qué estado de ánimo transitar los días en el trabajo. A partir de ese momento, cambié mis conversaciones y me hice responsable de mi estado de ánimo. ¿Cómo

---



Título: Emociones y estados de ánimo que cierran posibilidades en el ámbito laboral.

Autor: María Inés Porcelli CPA

---

era yo haciéndome responsable? Empezando a hablar desde lo que me pasaba a mí. Dejando de generalizar. Y fundamentando los juicios que emitía. Básicamente, para qué decía lo que decía? Desde la ELAC, es una elección de una forma de vida **RESPONSABLE**.

Ahora me pregunto, ¿cambiar la conversación y hacerme responsable “que mi estado de ánimo dependía de mí”, me eran suficientes para vivir feliz en el ámbito laboral? No aún. Seguía escuchando cosas en el trabajo, que me afectaban y aun cambiando mi conversación sentía que faltaba algo... en este sentir... me pregunté... ¿qué me faltaba para dejar de escuchar las noticias policiales todas las mañanas? ¿Qué podía hacer con la queja de la fotocopidora? ¿qué, con las historias que escuchaba? ¿Y qué podía hacer con mis quejas?

Para dejar de escuchar las noticias policiales, nada más tuve que hacer un **PEDIDO!** ¡Cuánto tiempo escuché algo que no quería por no pedirlo! Le pedí a mi compañera, si podía leer las noticias en voz baja, ya que me provocaba malestar en el cuerpo y a veces dolor de cabeza escuchar tantos hechos de violencia. Practiqué la pregunta durante varios días. La dije de muchas maneras diferentes, sentía que le iba a molestar mi pregunta y me vuelvo a dar cuenta en que conversación estaba yo. ¿Cómo podía saber que iba a contestarme? ¿Qué sostenía sino lo pedía? ¿Sostenía seguir siendo Víctima? Y cuando empecé a preguntarme qué quería qué pase, empiezo a entender que sólo yo puedo cambiar a través de una declaración para llegar a la realidad deseada. No sólo aceptó el pedido, sino que cuando se daba cuenta que leía en voz alta, me gritaba “Ay! Inés! A veces me olvido!” Reía y dejaba de leer. Y acá sentí uno de los primeros aprendizajes... **Si algo me falta, lo puedo pedir!** Y que significaba para mi hacer un pedido antes? Sonaba el teléfono temprano, me pedían un certificado para la tarde. Colgaba el teléfono y acto seguido, si yo estaba ocupada con otra tarea, le decía a mis compañeros: “Llamó fulano y pidió un certificado de antigüedad. Viene más tarde a buscarlo.” (fin del pedido...) Cuándo llegaba la tarde y fulano venía por su certificado y no estaba listo, me subía a la moto y arrancaba... “les dije que venía a buscarlo, en esta oficina nadie hace nada, al final, tengo que dejar de hacer lo mío para hacer el certificado, ya estoy cansada de hacer todo, a nadie le interesa trabajar y podría seguir escribiendo algunas hojas más sobre cómo me victimizaba y lo convencida que estaba que había hecho un pedido de manera efectiva. Si tomo este ejemplo, el pedido para obtener un resultado diferente sería:

-Llamó fulano para pedir un certificado de antigüedad y lo necesita para las dos de la tarde. Quiero terminar con mi tarea y creo que no llego a hacerlo. Quién puede hacerlo?

- Yo lo hago.

- Bárbaro. Escuchaste para cuándo lo quiere?

- Si, para la tarde.

- Te dije la hora?

---

Título: Emociones y estados de ánimo que cierran posibilidades en el ámbito laboral.

Autor: María Inés Porcelli CPA

---

- Eh.. no me acuerdo.
- A las dos de la tarde dijo que pasaba.
- Dale, lo hago para esa hora.
- Gracias

Hacer un pedido efectivo genera un diálogo diferente. Si analizo ese diálogo había algo que faltaba: el certificado. Un orador: era yo pidiéndolo. Un oyente: otro que aceptaba y promete hacerlo. Las condiciones de satisfacción: qué necesitaba y para cuándo, que era un certificado de antigüedad para las dos de la tarde. El juicio de confianza: lo pedí a mis compañeros que saben hacerlo. Y chequear que escuchó: me habilita a hacer un reclamo a posteriori y evita la victimización del que hace el pedido.

Todo esto de ser Responsable, hacer pedidos y cambiar mi conversación interna estaba haciendo de mí, un observador diferente. Empezaba a ver que podía cambiar mi realidad desde el **lenguaje**. Rafael Echeverría<sup>1</sup>, habla de los tres postulados básicos de la ontología del lenguaje:

1. Interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos.
2. Interpretamos al lenguaje como generativo.
3. Interpretamos que los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje y a través de él.

Desde los postulados, había comenzado a generar y transformar mi observador. Desde la ELAC, el **observador**, surge de la coherencia entre **cuerpo, emoción y lenguaje**. Mi observador estaba modificándose ya que desde mi decir y hacer, mi emoción o mejor dicho mi estado de ánimo en el ámbito laboral, comenzaban a tener coherencia. Mi lenguaje responsable, mi cuerpo más relajado y mi estado de ánimo, puedo decir que era una mezcla de confianza y liviandad. Más adelante, se leerá la diferencia entre **EMOCION y ESTADO DE ANIMO**.

Desde el **lenguaje**, empecé a pedir, ofrecer, y distinguir hechos de mis juicios. Era un **hecho** que la fotocopidora no funcionaba. Era **mi juicio** que esa persona era quejosa. ¿Qué escuchaba yo, cuándo decía que esa persona era quejosa? Me decía, “a este tipo nada le viene bien”. ¿Alguna vez le había preguntado qué necesitaba? ¿Si podía ayudarlo con algo? No. Me era más cómodo pensar que era quejoso. Lo que para mí era “queja”, para mi compañero era una necesidad utilizar la fotocopidora. Fui **oferta** para él. Le pregunté qué necesitaba y coordinamos acciones. Elevamos juntos una nota a la Dirección pidiendo una fotocopidora

---

<sup>1</sup> Rafael Echeverría, La Ontología del Lenguaje – pág. 20



Título: Emociones y estados de ánimo que cierran posibilidades en el ámbito laboral.

Autor: Maria Inés Porcelli CPA

---

nueva. Lo hicimos con todos los pasos de un pedido y fundamentar el para qué de una fotocopiadora nueva, fue crear una nueva realidad. Al mes, teníamos en la oficina, el resultado que queríamos. Independientemente del resultado, coordinamos acciones, queríamos tanto él como yo que algo cambie. ¿Cómo empezaba a ver a mis compañeros? ¿qué empezaba a ver en mí? Empecé a ver a mis compañeros como **posibilidad**. ¿En qué? En qué ellos también podían elegir como transcurrir sus días en el trabajo. Verlos así, amplió mi campo visual. De todos modos, estaba en una etapa de transformación personal. Necesitaba conocerme. Distinguir mi lenguaje, mi cuerpo y mis emociones. Entendí que el aprendizaje se corporaliza, que es vivencial y salvando las distancias, la interpretación del coaching ontológico es como aprender a conducir... una vez que se internaliza... fluye... y es la manera en la que elijo vivir mi vida. Observando mi estar siendo. Y chequeando con la pregunta... **¿quién necesito estar siendo para ser feliz en el trabajo?** Pregunta que aplico en todos los dominios de mi vida.

<sup>2</sup>Gandhi dijo:

***Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.***

Comencé a distinguir que mi cuerpo tiene lenguaje y acción. Que se mueve o paraliza según mis pensamientos, que según las conversaciones internas que tenga, son las miles de posibilidades de acción. ¿Y cómo era mi cuerpo en el trabajo? Si digo un cuerpo **cansado**... lo digo desde el lenguaje y cada uno va a interpretar cansancio de diferentes maneras, para unos será agradable si piensan como se sienten después de hacer un deporte y si además les resulta agradable, para otros agotador pensando en el regreso de un día laboral y si además consideran ese regreso como agotador... todo va a depender de la conversación en la que nos encontramos. ¿Se siente agradable un cansancio? ¿Puedo elegir cómo interpretar cansancio? ¿Puedo decirle a mi cuerpo a través de una conversación como quiero vivir el cansancio? A mi juicio, sí. Le puedo **agradecer** a mi cuerpo por hacer un deporte, por ir a trabajar y le puedo ofrecer un baño para relajarlo. Puedo hacer lo que quiera desde una **DECLARACION**. Declarar es querer cambiar la realidad y accionar consistentemente con el compromiso declarado. Yo declaré que quería ser feliz en el ámbito laboral.

Cuando desde el consciente no distingo cual es mi emoción, el cuerpo se encarga de enviarme señales. En mí, un enojo es una contractura en los hombros. La tristeza, una opresión en el pecho. El miedo, hace que me mueva sin rumbo que hable rápido y que quiera huir. Cada movimiento, cada gesto de mi cuerpo viene de una conversación.

Hoy puedo decir que mi cuerpo me avisa las emociones, y el aprendizaje es que ahora las puedo distinguir, tanto las que me abren (felicidad, amor, paz, equilibrio... ) que son las que elijo, como las que me cierran posibilidades (enojo, tristeza, bronca, miedo, soberbia...) que son las que distingo para salir de esas emociones. La Elac interpreta cinco disposiciones corporales.

---

<sup>2</sup> Frase de Mahatma Gandhi, abogado, pensador y político indio. Líder de la independencia de la India e ideólogo de la no-violencia.



Título: Emociones y estados de ánimo que cierran posibilidades en el ámbito laboral.

Autor: María Inés Porcelli CPA

**APERTURA – FLEXIBILIDAD – RESOLUCIÓN – ESTABILIDAD Y CENTRADO.** En equilibrio abren posibilidades, en exceso o déficit, cierran.

Si tomo la última oración dentro de las características de la disposición corporal **centrado** que dice... “aprender a vivir centrados”, me abre posibilidades para relacionarme con un otro y conmigo. Poder entrar y salir de las emociones que necesito para accionar me hace disfrutar de cada momento del día y me aleja cada vez más de mi escucha previa. Esa escucha que más de una vez me juzga. Me exige. ¿Quién me juzga y quién me exige? ¡Yo! Desde las miles de conversaciones que tengo. ¿Cuántas veces al día me juzgaba cuándo algo no salía como esperaba? Y lo digo desde llenar una planilla, pensar si cerré la puerta de casa hasta pensar si estoy siendo buena madre... ¿qué me decía? ¡De todo menos bonita! Esa es la escucha previa... la que puede cerrar posibilidades, no sólo a accionar, sino a creer que soy algo que no soy. Actuaba según mis creencias. Antes trabajaba muchas más horas creyendo que si no lo hacía era vaga. ¿Vaga? Si, vaga. Creía que un día laboral arrancaba a las 8 y terminaba a las 20 y además la mejor manera de llegar a casa era, de ser posible, “extenuada”. Así vivía y muy convencida los días de trabajo. Justificaba de esa manera que yo no era vaga. Si tenía un rato libre y dormía, ¡Uff! venía la señora CULPA. ¿Cómo creen que me levantaba después de una siesta sintiendo culpa? ¿A quién debía mostrarle que no era vaga? ¿Qué estaba sosteniendo? Y además... ¿qué es vago? Levantarse de una siesta con culpa, era juzgarme. Me decía que había perdido tiempo, que dejaba todo para después, que no le dedicaba el tiempo suficiente a mi hija, que, que, que y muchos que!!! ¿Alguien de mi entorno me decía que me veía vaga? No. Lo hacía yo solita. Sin ayuda y mucho caso me hacía. Cuándo a través de una conversación de coaching vi que vago es un juicio. Qué en ningún lado dice que hay una determinada cantidad de horas de trabajo para salir del estándar de vago. Mi estándar. Y qué además “vago” no es medible. Me dije... ¿quiero trabajar tantas horas y llegar extenuada a mi casa? No. Quería disfrutar más y sentir culpa no ayudaba. Ese juicio lo compré cuando era adolescente. Tantas veces me lo dijeron, y **yo lo interpreté** de esta manera, que para dejar de sentirlo “debía” trabajar casi todo el día! Distinguir que “ese juicio” me cerraba posibilidades para disfrutar hasta de una siesta, hizo que empiece a ver qué otras cosas me decía en lo cotidiano que impedían que accione. Empecé a creer eso que me decían en la formación. “Hay creencias limitantes”.

El poder estar presente, como lo estoy ahora, hace que disfrute estar sentada escribiendo este proceso interminable de aprendizaje. Y les cuento que ahora dormir una siesta cuando el cuerpo me lo pide, ¡es un placer!

¡Cuántas emociones empezaba a distinguir en mí! ¡Cuántas conversaciones cambié y hoy me abren posibilidades para comprometerme con lo que quiero!

“El amor como el dominio de las conductas relacionales a través de las cuales el otro, la otra, o lo otro, surge como legítimo otro en convivencia con uno, amplía la visión y el entendimiento en el placer de la cercanía corporal<sup>3</sup>.”

<sup>3</sup> Humberto Maturana, Libro “LA OBJETIVIDAD”, Un argumento para obligar - pág. 131



Título: Emociones y estados de ánimo que cierran posibilidades en el ámbito laboral.

Autor: María Inés Porcelli CPA

---

Siguiendo con mi compromiso de lo declarado, que “quiero ser feliz en mi trabajo”, aparecen las **emociones y estados de ánimo**.

Un ejemplo claro de emoción, es cuándo me enojaba. El enojo me aparecía cuándo no podía controlar un resultado (reconozco que a veces me pasa, a diferencia que ahora lo distingo y consigo salir de esa emoción rápidamente... cómo? Declarando “**quiebre**” a ese enojo para que deje de ser un obstáculo entre mi realidad circunstancial y lo que quiero que pase, y deje de ser un “**problema**”, ¿Qué me pasaba cuándo algo no salía como esperaba? ¿Cuándo alguien hacía algo que yo interpretaba que de esa manera no debía hacerse? ¡Me enojaba! ¡Y además seguía creyendo que tenía razón! Entendí que el enojo es mío, que lo siente mi cuerpo. ¿Qué quería controlar? ¿Las acciones de los demás? ¿Su modo de pensar? El enojo me cerraba posibilidades para aprender y relacionarme no sólo conmigo sino con los demás. Ahora cuando distingo enojo en mí, lo primero que pienso es ¿en qué conversación estoy? y también distingo que no estoy aceptando al otro como un legítimo otro que es. Distinguir para elegir. Cuándo distingo mis emociones, puedo elegir cómo quiero transitarlas, si quiero cambiarlas y elegir salir de ellas. ¿Les pasó alguna vez en el trabajo que alguien dice o hace cosas que los enoja? Aceptar que el otro es legítimo en si mismo.

Acá pude ver que “**yo me contagiaba el estado de ánimo de mis compañeros**”. Ellos no lo hacían. Como cita Maturana: “Son nuestras emociones lo que guía nuestro hacer, no nuestro razonar, aun cuando pensamos que nuestra conducta es racional. Al no reconocer y no aceptar que las situaciones que vivimos como problemas son conflictos en el emocionar y no en el razonar, nos engañamos frente al fundamento de nuestro hacer”.

Encontré valor en empezar a escuchar a los demás. Antes no escuchaba a un otro. Me escuchaba yo, queriendo darle mi opinión, desde mis creencias, desde mis juicios y me pasaba que incluso la persona no terminaba de decir lo que quería, que allí estaba yo, cortándole su conversación para que me escuche a mí. Aprendí a escuchar para poder pedir. Para poder ofrecer. Para hacer una promesa e incluso para poder declarar. ¿Cómo puedo ofrecer sino escucho qué necesita un otro? ¿Cómo pedir si sólo escucho mis juicios? ¿Cómo prometer ó declarar sino ESCUCHO? La Escucha se practica, se entrena. Y algunas preguntas, me ayudan a distinguir para qué compromiso estoy escuchando. Tales como... ¿Si escucho para escuchar que hago lo que “no se debe hacer”, qué escucho y qué genero?, ¿Si escucho para escuchar juicios contrarios a los míos, qué escucho y qué genero?, ¿Si escucho para escuchar que algo está mal, qué escucho y qué genero? Empezar a escuchar para la **POSIBILIDAD**, me conecta con mi compromiso y me lleva a la acción desde la declaración de lo que quiero que pase.

---

---

Título: Emociones y estados de ánimo que cierran posibilidades en el ámbito laboral.

Autor: María Inés Porcelli CPA

---

## Conclusiones

---

El Coaching Ontológico interpreta al observador desde la coherencia entre cuerpo, emoción y lenguaje. El seguir transitando el aprendizaje por estos tres planos, me lleva a contar que durante estos dos últimos años he trabajado en diferentes oficinas. En algunas tiempo completo (6 hs. diarias) y en otras haciendo horas extras (2 hs diarias). Y me enorgullece decir que tanto mi cuerpo, mi emoción y mi lenguaje conviven en armonía en el ámbito laboral. Pude distinguir mis cambios y también los cambios en mis compañeros de trabajo. Se generó un efecto sistémico. Lo que inicié en una oficina, se replicó en las siguientes. Cada cambio que distinguía en mi, cambiaba la relación con ellos. Pude observar en mis compañeros de trabajo durante el último año que el estado de ánimo de otros lo adoptamos como nuestro, según el observador que es cada uno. Se puede elegir en qué estado de ánimo transitar en el trabajo y en la vida fuera del mismo, ya que nos construimos a través del lenguaje.

Para finalizar, como dicen en la escuela... **TODO LO QUE PASA, PASA EN UNA CONVERSACIÓN...** y sabiendo que este proceso de aprendizaje es interminable, te regalo una pregunta... ¿si querés que algo cambie, qué estás dispuesto a cambiar vos para qué eso pase?