

Olga Cañizares
Domingo Delgado

Quiero Aprender...
A CONOCERME



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

**Olga Cañizares
Domingo Delgado**

206

**QUIERO APRENDER...
A CONOCERME**

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría.

—Aristóteles

Las discusiones que se tienen y las enseñanzas que se imparten habrían sido las mismas hace diez mil años y serán las mismas dentro de otros diez mil años. Siempre habrá seres conscientes preguntándose sobre el hecho de su estar siendo conscientes e indagando sobre su causa y su finalidad. ¿De dónde vengo? ¿Quién soy yo? ¿A dónde voy? Tales preguntas no tienen comienzo ni fin. Y es crucial conocer las respuestas, puesto que sin una completa comprensión de uno mismo, a la vez en el tiempo y en la atemporalidad, la vida no es más que un sueño, impuesto a nosotros por poderes que no conocemos, para propósitos que no podemos comprender.¹

—Sri Nisargadatta Maharaj

1. *Yo soy eso*. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj

ÍNDICE

Conversaciones con los autores	11
1. Las cuatro dimensiones de la persona	15
2. La dimensión mental	25
Procesos mentales	25
Niveles neurológicos. La pirámide de R. Dilts	29
3. La dimensión emocional	35
Claves para desarrollar la dimensión emocional.	39
Niveles de respuesta emocional	42
4. La dimensión corporal	53
Cuerpo, imagen y estilo	57
Tu modelo de éxito y la identificación con la imagen	63
El estilo que proyectas	67
5. La dimensión espiritual.	81
¿Para qué sirve la dimensión espiritual?	91
¿Cómo desarrollar nuestra inteligencia espiritual?	94
Bibliografía y fuentes consultadas	99
Webgrafía	103

CONVERSACIONES CON LOS AUTORES

—Olga, el tema del autoconocimiento ha sido tratado por muchos autores desde que se popularizó el concepto de *inteligencia emocional*.

—*¿Qué quieres aportar de nuevo con este libro?*

—Sí, es cierto, ya hay mucho escrito sobre esta competencia fundamental de nuestra inteligencia intrapersonal o lo que es lo mismo, de nuestra relación con nosotros. Sin embargo, he querido ofrecer una perspectiva práctica y fácil que nos permita conocernos a través de cuatro dimensiones: la mental, la espiritual, la corporal y la emocional.

—*¿Qué nos vamos a encontrar en este libro?*

—Hemos desarrollado cada una de las dimensiones en capítulos diferentes. Primero hay una parte teórica y en cada capítulo el lector se encontrará con propuestas prácticas para la observación y el



desarrollo de cada una de las dimensiones. Lo completamos con bibliografía, webgrafía y algunos artículos que referenciamos.

—*¿Qué te ha llevado a adentrarte en este proyecto?*

—Desde que empecé a formarme en coaching, en inteligencia emocional, PNL e inteligencia espiritual no he dejado de aprender. Siento un profundo agradecimiento a todos los que se aventuraron a generar conocimiento práctico orientado a que las personas pudieran encontrar su mejor versión. Esta es la razón por la que, desde la humildad de saber todo lo que me queda por aprender, quiero compartir mis descubrimientos y mis conclusiones.

Además, me siento comprometida con lo que ha empezado a llamarse “desarrollo humano sostenible”¹ un buen desarrollo en todos los sentidos. Un desarrollo que genere felicidad, interacción saludable, regenere el medio ambiente, distribuya la riqueza de forma equitativa o al menos busque formas de hacerlo y potencie a las personas.

Este libro y el proyecto de la serie QUIERO es parte de mi compromiso con apoyar a las personas y a las organizaciones a crecer, a desarrollarse y a contribuir de forma productiva y sana a este mundo.

—*¿Cuál es tu historia Olga?*

—Después de una pequeña revolución personal en la que la inquietud de autoconocerme me llevó a buscar fuentes y apoyos, comencé un camino de formación para poder transmitir todas las experiencias que a mí me transformaron de una forma académica y con rigor. Me formé en coaching en varias universidades, inteli-

1. BRONFENBRENNER, U. *El sentido ecológico del desarrollo humano*. México: Piados, 1997.



gencia emocional, PNL y después me marché a EEUU a saber qué se estaba moviendo sobre la inteligencia espiritual.

Actualmente imparto un curso de IE on-line en la UNIR <http://www.unir.net/educacion/curso-inteligencia-emocional/549200001404/>, colaboro con el Instituto de Coaching Ejecutivo CORAOPS <http://www.coraops.com/conocenos/quienes-somos> como directora de competencias emocionales. Estoy comprometida con la orientación a las personas dentro de cualquier entorno y con el bienestar corporativo como paraguas transformador dentro de las organizaciones.

También quiero presentaros aquí a mi amigo y compañero Domingo Delgado. Él es parte de esta historia y de este compromiso.

—*Domingo, ¿Cuál es tu participación en este libro?*

—Me encargaré de la dimensión corporal desde el punto de vista de la imagen personal.

Más allá de las funciones biológicas, el cuerpo nos da información sobre el concepto que tenemos de nosotros mismos y además proyecta una imagen externa que nos conecta con el mundo.

Nos asomaremos al autoconocimiento desde la comprensión del estilo como una herramienta de crecimiento personal.

—*¿Qué quieres aportar de nuevo?*

—Ampliar la visión del cuerpo a su faceta estética y revalorizar la imagen como un aspecto personal nada superficial.

Creo que observando nuestra apariencia podemos acceder a información muy útil sobre quiénes somos, los aspectos que limitan nuestro desarrollo y las claves que pueden ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos.



—*¿Cómo has llegado hasta aquí?*

—Todo empezó trabajando como psicólogo clínico y después de unos años en departamentos de Recursos Humanos en multinacionales, decidí hacer un cambio profesional reciclándome como *coach*.

Mi pasión por la creatividad me pedía mirar hacia nuevos horizontes y busqué respuestas en disciplinas muy diversas desde el desarrollo personal a la asesoría de imagen. Necesitaba encontrarme, conocerme y aunque queda mucho todavía por andar, agradezco los frutos de este trabajo personal que me permite hoy acompañar a personas y empresas que quieren sacar a la luz su autenticidad, de la mano del autoconocimiento, la apariencia y el estilo.

¿Cómo lo hago? A través del método integral de coaching de imagen y formando en mi escuela (www.domingodelgado.com) a profesionales que quieren ser expertos de esta nueva disciplina.

—*¿Qué os gustaría que el lector se llevara de este libro?*

—Una nueva mirada sobre sí mismo y la posibilidad de observarse desde distintos puntos de vista que enriquezcan su estilo de vida en el fondo y en la forma.



1

LAS CUATRO DIMENSIONES DE LA PERSONA

Cuando hablamos de autoconocimiento siempre nos referimos a una de las competencias de la inteligencia emocional. Está enmarcada en la inteligencia intrapersonal o relación con nosotros mismos. Es un proceso de introspección, de sintonía interior que nos permite saber de nosotros: de lo que pensamos, de lo que sentimos, de lo que hacemos. Es esa información consciente que nos dice cuáles son nuestras fortalezas, nuestras debilidades, nuestras limitaciones. Autoconocerse es saber lo que nos gusta y lo que no, es saber lo que creemos y lo que no. Saber de nosotros mismos es conocer íntimamente nuestros sueños, nuestros deseos, nuestros rechazos. Es respetar y escuchar nuestro cuerpo y es también saber utilizar todo lo que somos para poner sentido a nuestra existencia. Dicen grandes maestros del mundo espiritual que la meditación tiene como propósito principal volverse consciente y familiarizarse con nuestra vida interior. Nosotros queremos, en este libro, aportar unas primeras líneas de observación para el mismo propósito.

El autoconocimiento es una competencia viva. Nuestra evolución, nuestro aprendizaje, hacen que vivamos en un permanente cambio;



hasta el punto que es posible que ya nos parezcamos muy poco a la persona que fuimos hace unos años. Es muy posible que hayamos cambiado nuestra forma de ver las cosas, es posible que haya cambiado nuestra forma de enfrentarnos a los problemas, por tanto, el reto de autoconocerse es inagotable ya que cada vez que generamos un nuevo aprendizaje, nuestros circuitos neuronales generan nuevas conexiones y, por tanto, podemos tener nuevas respuestas a las mismas situaciones. Dentro de la serie de libros QUIERO encontrarás explicaciones que la Neurociencia aporta para comprender estos procesos. El cerebro está entrenado para que las personas sean conscientes de sí mismas y de su existencia en el mundo.

Autoconocerse es buscar la libertad, la de ser nosotros mismos, la de expresarnos tal como somos y de esta forma poder encajar como pieza en el puzzle universal. Saber quiénes somos y qué es lo que somos capaces de hacer, desde nuestra mejor versión, nos aporta seguridad, libertad y contribución. Merece la pena despertar nuestra conciencia y entrenar nuestro autoconocimiento. En el libro de *Los cuatro acuerdos*¹, el Dr. Miguel Ángel Ruiz Macías² hace mención a tres maestrías: la primera de ellas es la maestría de la conciencia: ser conscientes de quiénes somos realmente, con todas nuestras posibilidades.

Hay muchos ángulos, muchas perspectivas desde las que podemos conocernos más. Para todas ellas necesitamos una clave fundamental, útil en todas nuestras dimensiones: la observación. Observar lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hacemos, los valores que nos mueven, nos permite elegir, en cada momento, cómo queremos afrontar lo siguiente que llega. Este es el primer paso.

1. RUIZ MACÍAS, Miguel Ángel, *Los cuatro acuerdos: Un libro de sabiduría Tolteca*, Urano 1998.

2. Miguel Ángel Ruiz Macías (1952) Escritor y orador motivacional mexicano.



Te propongo un ejercicio de entrenamiento para que desarrolles tu capacidad de observación. Imagina que estás en el patio de butacas de un cine, tú solo, con un mando en la mano que te da la posibilidad de cambiar escenas de la película que estás viendo. Lo interesante es que el protagonista de esa película eres tú. Ahora observa la escena que está sucediendo, tú, leyendo este libro, pensando y reflexionando sobre él. Observa dónde estás, cómo te sientes, qué se oye. Desde el patio de butacas puedes parar la escena y elegir qué es lo siguiente que quieres hacer ¿quizás cerrar el libro? ¿Quizás elegir un nuevo pensamiento? Sentarnos en ese patio de butacas imaginario, nos coloca en la posición de observador. Desde esa posición y con el mando en nuestras manos, nos convertimos en los directores de nuestra película, de nuestra vida y, con un poco de entrenamiento, podremos, incluso, redactar el guión.

Otra óptica importante para conocernos, es la opinión que los demás nos brindan, sobre el eco que dejan nuestras conductas. El entorno tiene mucha información sobre quiénes somos y cómo les afecta nuestra forma de relacionarnos. Si bien esta información debe ser solo complementaria a nuestros propios descubrimientos. Se trata de que sea algo añadido, no una condición que nos limite.

En este libro hemos querido ofrecerte un cuadrante de información dividido en cuatro áreas a las que llamamos dimensiones de la persona:

Entendemos por dimensión el conjunto de actitudes y competencias con las cuales se estructura nuestro desarrollo integral.

La exploración en cada una de ellas nos ofrece información valiosa sobre cómo utilizar todo nuestro potencial en la consecución de nuestros objetivos y nos abre caminos de búsqueda para reencontrarnos con nosotros en diferentes momentos de nuestra vida.



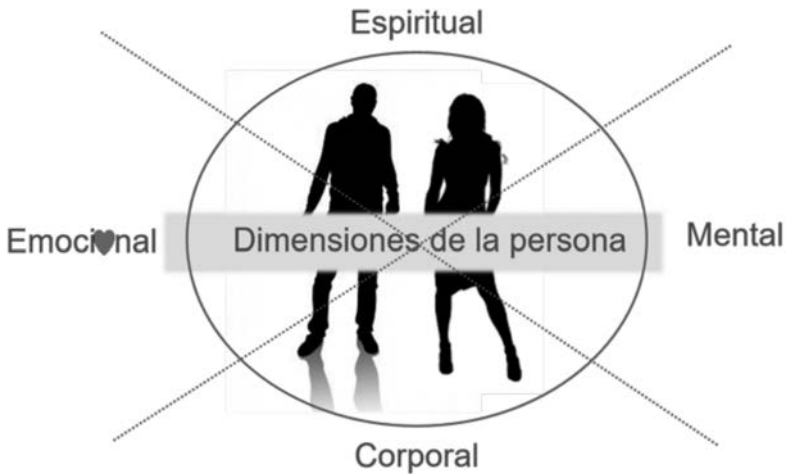


Figura 1. 4 Dimensiones de la persona – Olga Cañizares

Sin embargo, no pretendemos producir una fragmentación de cada una de las dimensiones. Nuestra mirada pretende ser holística, entendiendo por holística global, es decir, sin disociación. Queremos sostener la importancia de conocernos como un todo, comprendiendo que cada dimensión está interconectada con las otras, íntimamente relacionada y así romper la tradición cultural de tratar a la persona de una manera parcial, particular y aislada. Podemos desarmar un reloj para conocer cada una de sus partes, pero solo cuando todas están conectadas, el reloj es capaz de funcionar y dar la hora. Así nos pasa a nosotros. Desmontaremos nuestras dimensiones para conocer su contribución en nuestros mecanismos como seres humanos, pero solo cuando las pongamos a trabajar al unísono seremos capaces de funcionar como un reloj.

Cuando nos referimos a nuestra dimensión mental nos referimos a la capacidad de aprender, de procesar información y actuar en base a ella, de clarificar valores y creencias, de interpretar el mundo que nos rodea y de ejecutar la toma de decisiones.

