



Estas son preguntas básicas para mejorar nuestras relaciones con otras personas, que debería ser el objetivo de toda mejora de nosotros mismos. Un libro de “autoayuda”, en palabras de nuestro ponente, *ayuda* sobre todo al que lo escribe. Es más acertado hablar de **autoconocimiento**, porque ese viaje de introspección se ha revelado como necesario para la convivencia entre nosotros. Otro elemento clave es **por qué** queremos mejorar, porque hay motivos egocéntricos que harán que el proceso se vuelva contra nosotros o sea estéril.

Al final del *post* tenéis el **vídeo de la sesión completa**, y aquí un resumen de algunas de las ideas que expuso:

Los mejores **medios para conocernos** son dos. Por un lado, **reflexionar** sobre nuestro día a día, nuestras emociones, nuestros actos... Notar cuáles son las emociones que intervienen en esos momentos, de qué manera respondemos a esos *inputs*. Por otro, **escuchar**, no solo lo que

nos dicen, porque hay un “escuchar” que es también mirar la cara que pone el otro (si se cierra, si se alegra...), en definitiva, estar atento a las reacciones que provocamos. Además, es necesario tener un **criterio**, obtenido a base de formación, que actúe como punto de referencia, así como contar con un **modelo**.

Al llevarnos a buscar respuesta a otras preguntas importantes que se hace el ser humano, se refirió a las enseñanzas del antiguo decano del IESE, el profesor **Juan Antonio Pérez López**, sobre los “**entes**” del mundo con los que nos relacionamos: **las cosas, las personas y las ideas**. Si trabajamos con las **cosas** mejoramos hábitos como el **autocontrol**, que nos puede ayudar a manejarlas mejor. En el trabajo con **personas** interviene -y mejora- la **comunicación** y, sobre todo, el **espíritu de servicio**, la única forma sana de relacionarme con alguien. Todo lo demás añade un plus de ansiedad absurdo, que no me beneficia. Por ejemplo si, en lugar de atender al otro, me preocupa más cómo caigo a la gente... Cuando trabajamos con las **ideas** surge la **trascendencia**. A la pregunta de qué mueve el mundo, ¿qué respondemos? ¿El dinero, las ideas...? Está claro que hay una idea de fondo, no es el dinero lo que mueve el mundo, porque hay un pensamiento subyacente.

En ese sentido, nos explicó que, cuando pregunta a los alumnos del MBA qué ven como base del mundo, hay sobre todo tres constantes: **el hedonismo, el individualismo y el relativismo**. A la pregunta de qué hace infeliz a la gente, las tres respuestas más frecuentes son el **acostumbramiento**, no saber valorar lo que tenemos; la **comparación**, que me quita estabilidad y felicidad -porque siempre tendemos a compararnos con los que son mejores-; **y la ignorancia**, no tanto de datos como de formación y criterio.

Os dejo con el **vídeo de la sesión**. Nos reencontraremos después del verano, ¡os deseo unas estupendas vacaciones a todos!

Nuria Chinchilla, en blog.iese.edu.