



Distinciones del Lenguaje

Tema 1. Lenguaje, cuerpo y emoción, y *coaching*

Distinciones del lenguaje



Margarita y Carolina se encuentran en un parque cercano a sus oficinas para compartir un refrigerio al mediodía.

El día es hermoso, soleado y brillante. Margarita llega primero a la cita y escoge para sentarse una de las bancas, la cual está rodeada de un frondoso y viejo árbol. A lo lejos, ve venir a Carolina, y porque la conoce desde hace mucho tiempo, puede percibir que algo le pasa. Observa que camina lentamente y parece muy distraída, además, ve que sus hombros están bajos, como si se sintiera derrotada. Por fin, Carolina llega junto a la banca y saluda a Margarita, quien se apresura a recibirla y a abrazarla cálidamente. Ante su abrazo, Carolina sucumbe en tristeza y sus ojos se llenan de lágrimas.

Se sientan en silencio el cual se ve interrumpido cuando Margarita le pregunta: —¿Quieres hablar, Carolina?

Carolina responde. —Sí, necesito hablar, pero no sé por dónde empezar.

Margarita le murmura. —Solo dime cómo estás

Carolina le dice. —Triste, muy triste.

—Cuéntame, quiero escucharte, estoy aquí para ti —dice Margarita.

—¿Recuerdas que te había platicado sobre una nueva posición en mi trabajo y sobre mi aplicación a esta? —dice Carolina.

—Claro que sí lo recuerdo, de hecho, estaba por preguntarte qué había pasado con eso — responde Margarita.

Carolina continúa —Hoy, a primera hora, me di cuenta de que no fui seleccionada y que seguiré en mi cargo quien sabe por cuánto tiempo más, cuando lo supe sentí un dolor tan fuerte en el pecho que pensé que me iba a infartar, era tanta mi ilusión, lo tenía casi seguro, de ese ascenso dependía cumplir muchos de mis planes futuros. Ahora todo está perdido.

Margarita escucha y observa cómo Carolina refleja en su rostro la tristeza que siente, se abraza a sí misma cruzando sus brazos y mira hacia el suelo.



La condición de los seres humanos está constituida por la capacidad de lenguaje, la corporalidad y la emocionalidad.

Echeverría (2003) defiende que los seres humanos tienen tres dominios primarios para interpretar los fenómenos humanos:

<p>El lenguaje, que permite la creación del mundo con las distinciones lingüísticas, las interpretaciones y relatos, y con la capacidad para coordinar acciones con otros.</p>	<p>“...hoy, a primera hora, me di cuenta de que no fui seleccionada y que seguiré en mi cargo quien sabe por cuanto tiempo más, cuando lo supe sentí un dolor tan fuerte en el pecho que pensé que me iba a infartar, era tanta mi ilusión, lo tenía casi seguro, de ese ascenso dependía cumplir muchos de mis planes futuros. Ahora todo está perdido...”</p>
<p>El cuerpo, que a través de posturas y movimientos habla y permite que sea interpretado.</p>	<p>“A lo lejos, ve venir a Carolina, y porque la conoce desde hace mucho tiempo, puede percibir que algo le pasa.... camina lentamente y parece muy distraída, además, sus hombros están bajos como si se sintiera derrotada...”;</p>
<p>Y la emocionalidad, la cual se refleja en el cuerpo, la voz y los comportamientos.</p>	<p>“Margarita escucha y observa cómo Carolina refleja en su rostro la tristeza que siente, se abraza a sí misma cruzando sus brazos y mira hacia el suelo...”</p>

Estos tres dominios primarios de la naturaleza humana establecen entre sí relaciones de coherencia y, por lo tanto, se influyen y determinan mutuamente. Lo que ocurre en uno de ellos condiciona lo que sucederá en el otro. De esta manera, ante una situación determinada, el lenguaje, la corporalidad y la emocionalidad, se comportan entre sí de manera congruente y se influyen mutuamente. Esto significa que los fenómenos que tienen lugar en el dominio emocional son coherentes con los que podremos detectar a nivel del cuerpo y del lenguaje. Estas relaciones de coherencia permiten efectuar transformaciones propias de un dominio a través de cualquiera de los otros dos, por ejemplo, palabras, postura corporal y emociones de Carolina, ante su no ascenso laboral (Echeverría, 2003).

El lenguaje

El lenguaje es “acción” y se configura como una fuerza poderosa que genera el mundo humano. En la concepción tradicional se consideraba al lenguaje como descriptivo y pasivo, siendo primero la realidad y luego el lenguaje. En la nueva concepción al lenguaje se le concede un carácter generativo. El lenguaje es acción, y como tal, genera nuevas realidades (Wolk, 2013).

En su carácter generativo, el lenguaje no solo permite hablar acerca de las cosas, sino que hace que las cosas sucedan. Es decir, que es transformador y posibilita diseñar el futuro. Simplemente con decir sí o no, abrimos o creamos posibilidades para nosotros mismos y para los demás (Wolk, 2013).

Desde esta concepción, el lenguaje es considerado como fuente de poder. Así, la forma como se actúa desde el lenguaje muestra el poder que se tiene en la vida.



Echeverría (2003) distingue cuatro dominios diferentes de competencias lingüísticas y, por consiguiente, cuatro fuentes diferentes de poder:



1. Dominio de las distinciones: las distinciones convierten a los seres humanos en observadores diferentes y, según el tipo de observador que se sea, serán las posibilidades de acción.

2. Actos lingüísticos: representados principalmente por las peticiones, ofertas, promesas y declaraciones, con las cuales surgen nuevas realidades.

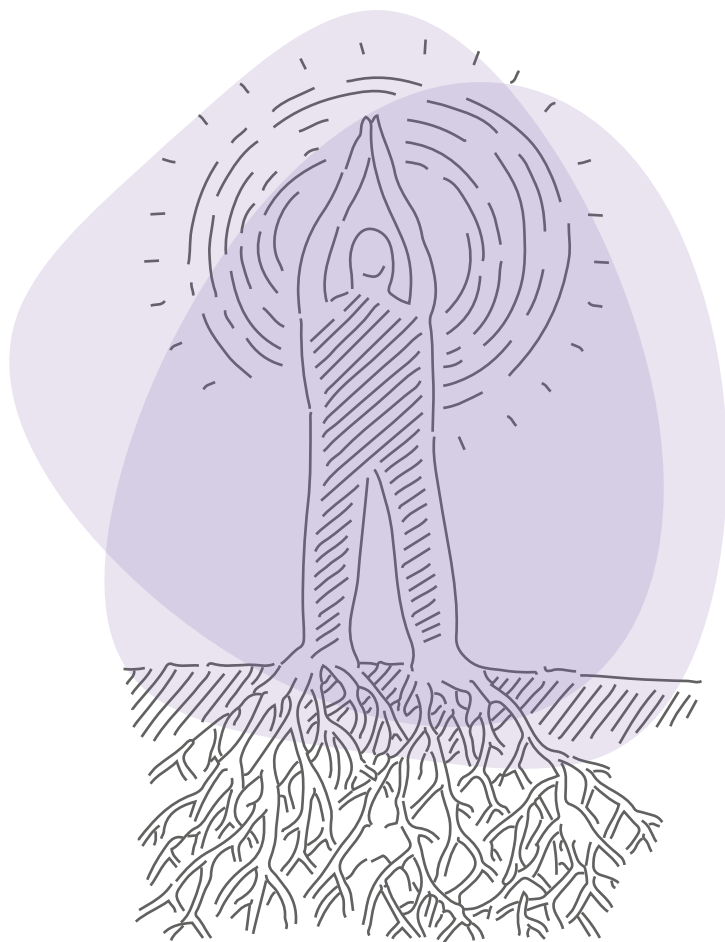
3. Narrativas: consideradas como actos lingüísticos más complejos por su carácter interpretativo, y cuyo objetivo es generar sentido y establecer relaciones.

4. Conversaciones: a través de las cuales es posible modificar el estado actual de las cosas, y el estado posible de las mismas.



La corporalidad

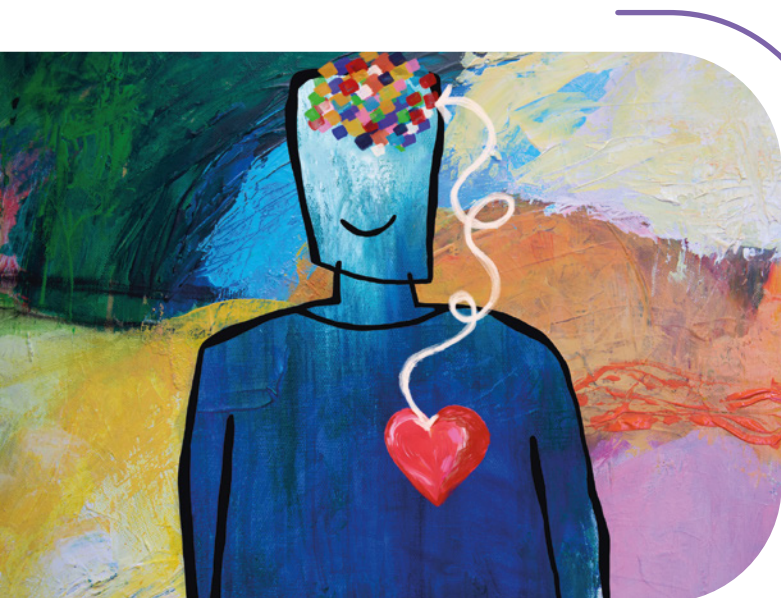
El dominio primario de la corporalidad se refiere a la unidad biológica de los seres humanos como un todo, y lo que observamos es su comportamiento físico, la forma como se sitúa físicamente en el entorno y las relaciones físicas que establece con este. Se hace evidente entonces, la forma de gesticular, las posturas corporales, los movimientos, etc. (Echeverría, 2003).



Wolk (2013) se refiere al ser humano como un sistema que involucra cuerpo, emociones, energía y espíritu, y afirma que esta unidad puede expresarse a través del lenguaje verbal, el cuerpo y las emociones. Adicionalmente, manifiesta que toda acción y/o interacción genera dinámicas fisiológicas, y que la capacidad de acción depende no solo de reflexiones, procesos mentales o del raciocinio, sino también de una disposición corporal, energética y emocional.

Como se mencionó anteriormente, los dominios primarios del lenguaje, el cuerpo y la emocionalidad son coherentes y se influyen entre sí. Por lo tanto, el lenguaje y la emocionalidad están condicionadas por la corporalidad. Cada emoción está acompañada de una determinada corporalidad, y esto condicionará la forma como se responda a las situaciones que se presentan en la vida. La postura corporal de una persona da cuenta de su estado de ánimo, siendo posible predecir su estado emocional a través de la observación (Wolk, 2013).

Se ha dicho que el estado emocional implica una disposición para la acción. Esta disposición está presente en la postura corporal y, a través de esta, se expresa la forma como se ve el mundo, siendo una manifestación del ser. A su vez, un cambio en la postura corporal influye en los cambios de los estados de ánimo. Al cambiar la postura corporal, hacer ejercicio, bailar, entre otros, es posible modificar los estados de ánimo (Wallbott, 1998).



La emocionalidad

Echeverría (2003) argumenta la dificultad que ha existido a través de la historia de la humanidad para tratar el tema de las emociones y para decidir si son un fenómeno corporal o mental, y defiende la importancia de estas como determinantes de lo que es posible lograr o no en los diferentes ámbitos de la vida humana.

Así mismo, este autor define las emociones como una distinción del lenguaje que permite referirse a los cambios que se presentan en el espacio de las posibilidades ante el surgimiento de diversos acontecimientos. Por lo tanto, cuando se habla de las emociones, es posible hablar de las circunstancias que las generan. De esta manera, se les concede un carácter específico y reactivo, toda vez que los acontecimientos las preceden (Echeverría, 2003).

Ante la confusión aparente que existe, es importante mencionar que las emociones son diferentes a los estados de ánimo. Las emociones son respuestas a eventos específicos. Por ejemplo, si alguien te hace un regalo, podrías sentir alegría. En cambio, los estados de ánimo son cómo te sientes generalmente y no siempre están ligados a un evento en particular. Es como sentirte optimista o pesimista durante un día entero. Esto pone de manifiesto que los estados de ánimo viven en el trasfondo del cual se actúa (Echeverría, 2003).

Tanto las emociones como los estados de ánimo están asociados a un horizonte de posibilidades, es decir, que conducen a la acción. Sin embargo, mientras en las emociones las acciones modifican el horizonte de posibilidades, en los estados de ánimo es el horizonte de posibilidades el que condiciona a las acciones. Aun así, hay una relación estrecha entre emociones y estados de ánimo, toda vez que lo que empezó con una emoción, disparada por un acontecimiento determinado, puede convertirse en un estado de ánimo, si la persona no logra trascender dicha emoción, manifestándose en la forma como se actúa (Raeff, 2019).



Emoción

- ▶ Dura poco tiempo.
- ▶ Sucede en respuesta a un evento o acción específica (por ejemplo, escuchar un chiste, ver una película).

Estado de ánimo

- ▶ Puede durar horas, días, semanas.
- ▶ Sensaciones generales que no tienen un origen claro o específico (por ejemplo, sentirse irritado durante el día, estás de "buen humor").

Coaching

El coaching es un proceso conversacional de aprendizaje que se apoya en el poder generador y transformador del lenguaje, en el que es posible explorar diferentes perspectivas, para dar sentido a la vida y diseñar acciones. Pero la definición no puede quedarse solo en esto, ya que además de ser un proceso conversacional, el coaching también es un proceso corporal y emocional y, por lo tanto, relaciona el lenguaje, la corporalidad y la emocionalidad, y reclama su coherencia, para permitir la generación de un mundo diferente (Halliwell et al., 2021).

Entendiendo al ser humano como un sistema, cualquier situación que afecte a uno de los dominios, bien sea el lenguaje, la corporalidad o la emocionalidad, afectará también a los otros dos. Es posible que los cambios que se efectúen en uno de los tres dominios no se mantengan debido a la presión de coherencia que proviene de los otros dos. Ello obliga al *coach* a prestar atención tanto al lenguaje verbal, como al corporal y al emocional, de tal manera que pueda intervenir en los tres dominios, asegurando que las transformaciones producidas en uno de ellos sean coherentes con las transformaciones producidas en los otros dos (Echeverría, 2003).

La corporalidad ocupa un lugar muy importante en el proceso del coaching, ya que está presente tanto en el coachee (persona que asiste a una sesión de coaching) como en el coach. El coach debe saber escuchar y hablar, y debe ser escuchado. El coach y el coachee sueñan y resuenan conjuntamente. Los cuerpos están involucrados en el movimiento, las sensaciones y la intuición. Entender las posturas del coachee, los gestos, las miradas, y sus silencios verbales y no verbales, a través de la observación y la indagación, abren posibilidades de entendimiento de sus quiebres y del raciocinio que hace de estos (Wolk, 2013).



Por su parte, las emociones siempre estarán presentes en la acción humana. Toda situación que viva el coachee estará permeada por sus emociones. Por tanto, para que el coachee logre trabajar en sus necesidades será necesario el entendimiento de su emocionalidad. Algunas veces las emociones serán muy fáciles de evidenciar, y en otras no lo serán tanto.

Una primera emoción inmersa en el proceso de coaching es el vínculo que se genera entre el coach y el coachee, del cual dependerá la confianza. La emocionalidad siempre acompañará al coachee y es posible que no se sienta cómodo hablando abiertamente de sus emociones debido a la exposición que esto puede significar para él. Esto implica que el coach debe tener una actitud de apertura y calidez, de tal manera que el coachee se sienta cómodo y en un ambiente seguro (Levy y Scala, 2012).

Entender la emoción y la historia detrás de esta, es muy importante para el logro de los objetivos del coaching. En algunas ocasiones la emoción será fácilmente reconocible y en otras aparecerán negadas o se manifestarán como estados de ánimo. Las emociones, sensaciones y estados de ánimo relatadas por el coachee serán el punto de partida para la exploración y posterior comprensión e interpretación. El coachee debe lograr verse a sí mismo, desarrollar la habilidad de hacer cambios en el observador que es, y hacer transformaciones que le permitan realidades diferentes. Así, el coachee podrá operar desde su emocionalidad



para abrir posibilidades de acción efectivas, y el coach tendrá un rol fundamental en el acompañar al coachee a reconocer y aceptar la emoción, a indagar en la historia que hay detrás de su emocionalidad, a analizar las posibles acciones y a establecer el compromiso para llevarlas a cabo (Echeverría, 2003).

Referencias

Echeverría, R. (2003). *La ontología del lenguaje* (6ª. ed.). Argentina: Ediciones Granica S.A.

Halliwell, P., Mitchell, R., y Boyle, B. (2021). Interrelations Between Enhanced Emotional Intelligence, Leadership Self-efficacy and Task-oriented Leadership Behaviour—a Leadership Coaching Study. *LODJ*.

Levy, K., y Scala, J. (2012). Transference, Transference Interpretations, and Transference-focused Psychotherapies. *Psychotherapy*.

Raeff, C. (2019). From Objects To Acting: Repopulating Psychology With People Who Act. *Theory & Psychology*.

Wallbott, H. (1998). *Bodily Expression Of Emotion*. *Eur. J. Soc. Psychol*.

Wolk, L. (2013). *Coaching: El arte de soplar brasas* (4ª. ed.). Argentina: Gran Aldea Editores.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.