

Inteligencia Emocional

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Una emoción es la respuesta que produce nuestro organismo frente a los estímulos sensoriales. Esos estímulos generan un conjunto de reacciones de tipo fisiológico, psicológico y conductual.

¿DÓNDE SE ORIGINAN LAS EMOCIONES?

Las emociones nacen en el cerebro, y es un proceso que involucra tres estructuras definidas, las cuales están interconectadas y se influyen mutuamente: la PARTE ANTIGUA O PROFUNDA, el SISTEMA LIMBICO y el NEOCORTEX.

- La PARTE ANTIGUA O PROFUNDA es el cerebro instintivo, el del hombre primitivo. Está relacionado con la supervivencia, la lucha por el territorio o la jerarquía social.

El cerebro instintivo nos mantiene en un ambiente seguro y alejado del peligro. Tiende a ser algo rígido y repetitivo. Es la fuente de la resistencia al cambio. Esto explica por qué muchas veces tenemos miedo, nos resistimos a hacer algo de otro modo, somos poco flexibles o sólo miramos por nuestra supervivencia.

El cerebro primitivo reconoce **seis emociones básicas**: el MIEDO, la IRA, la TRISTEZA, el PLACER, el ASCO y la SORPRESA.

Analizando esta teoría de las emociones básicas, podemos entender que cuando expresamos IRA, estamos demostrando que somos más fuertes que el otro. Es una manera de imponer respeto, y evitar que el otro haga algo inoportuno que nos ponga en riesgo. Es una manera de protegernos a nosotros mismos o a nuestro clan.

Cuando de manera deliberada evitamos la TRISTEZA o el DOLOR, y nos refugiamos en situaciones placenteras, estamos desplegando un mecanismo de defensa, el cual nos mantiene en un ambiente cómodo y seguro, lejos de todo lo que implica un desafío.

- EL SISTEMA LÍMBICO es el cerebro que siente. Recubre y contiene al cerebro instintivo.

Está relacionado con el aprendizaje, la memoria y la gestión emocional. Esta parte es la Fuente de nuestros estados de ánimo y emociones.

Funciona como un sistema de Alta Complejidad. Aquí es donde verdaderamente comienza la comprensión de lo que sentimos, también se generan los recuerdos vinculados a lo que sentimos.

- EL NEOCORTEX es el cerebro que piensa. Está relacionado con el razonamiento, la capacidad analítica.

Aquí surgen las ideas, la inspiración, la habilidad de leer y escribir. Es el cerebro de la consciencia, el que diferencia al ser humano del animal.

Cuando el sistema límbico se comunica con el neocórtex logramos inhibir aquellas conductas que puedan resultar inapropiadas en el entorno que nos encontremos.

En el proceso de toma de decisiones, el NEOCORTEX será el encargado de desplegar las conductas más adecuadas a la situación que se presenta.

¿PUEDO EVITAR LAS EMOCIONES?

No puedo evitar emocionarme. Puedo disimular o atenuar las respuestas fisiológicas (llorar, gritar, reír) pero más allá de que no lo demuestre, la emoción me invade.

¿PUEDO MODIFICAR UNA EMOCIÓN?

Sí, puedo modular su intensidad, algo que resulta muy conveniente cuando la emoción surge en un momento o espacio inapropiado. Puedo aprender a expresarla de un modo saludable. Adquirir esa destreza habla de mi INTELIGENCIA EMOCIONAL.

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Hay diversas formas de clasificar las emociones, nosotros vamos a tener en cuenta la que surge de la idea de que el ser humano se mueve entre dos estados maestros: EL AMOR Y EL MIEDO.

Cada uno de ellos se experimenta a través de distintas emociones o sentimientos que están dentro de la misma frecuencia.

Cuando siento DESMOTIVACIÓN, PESIMISMO, IRA, ODIO, TRISTEZA, DESGANO, CELOS, ENVIDIA, RENCOR, INTRANQUILIDAD, DEBILIDAD, TENSIÓN, CULPA, DESPRECIO, DESESPERACIÓN, estoy viviendo en ESTADO DE MIEDO.

Por el contrario, cuando siento ALEGRÍA, ENTUSIASMO, FORTALEZA, TRANQUILIDAD, PAZ, MOTIVACIÓN, ESPERANZA, FELICIDAD, GOZO, DICHA, SATISFACCIÓN, PERDÓN, ACEPTACIÓN, PLACER, GRATITUD, estoy viviendo en ESTADO DE AMOR.

DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

La emoción es una reacción que se desencadena cuando recibo un estímulo externo a través de mis sentidos. No puedo evitarla, es intensa y de corta duración. Es muy poco probable que pueda disimularla, cualquiera a mi alrededor puede percibir que estoy viviendo esa emoción.

El sentimiento es el resultado que surge como consecuencia de vivenciar determinadas emociones de manera sostenida. Si las emociones son positivas, desarrollaremos un sentimiento positivo. Si es al revés, desarrollaremos sentimientos negativos.

Los sentimientos constituyen un estado interno, son duraderos y de una intensidad controlada.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Cuando gestiono mis emociones logro evitar las acciones impulsivas, y de esa forma me doy tiempo para pensar y decidir cuál es la manera de comportarme más conveniente para mí y mi entorno.

Además, cuando me doy tiempo para analizar y comprender lo que siento, desarrollo la habilidad de elegir qué estímulos quiero recibir y cuáles no.

Si yo me expongo a estímulos positivos, potencio mi ESTADO DE AMOR, es decir que genero un bienestar SOSTENIBLE. Esa especie de reserva emocional me permitirá mantener una actitud positiva más allá de las circunstancias que se presenten.

Lo mismo ocurre de manera inversa, si me rodeo de estímulos negativos, genero un malestar que también se sostendrá en el tiempo, profundizando mi ESTADO DE MIEDO frente a las situaciones que vivo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad o habilidad para comprender las emociones propias y de los demás, razonar sobre las mismas y usarlas a favor de los resultados que deseamos lograr.

Cuando desarrollo mi inteligencia emocional, estoy autoliderándome. Esa es una condición fundamental para ALCANZAR MIS METAS.



Al desarrollar esta habilidad me vuelvo capaz de percibir mis emociones, comprenderlas y utilizarlas para el mayor bien de mi persona y mi entorno.

El concepto de Inteligencia Emocional resultó tan revelador, que en las últimas décadas las organizaciones la han priorizado por sobre el coeficiente intelectual.

Se cree que La capacidad intelectual explica solamente entre un 10 y un 25 % del éxito laboral de las personas. El 75% restante depende de la Inteligencia con la que gestionamos las emociones.

¿Por qué motivo es importante la GESTIÓN EMOCIONAL en las organizaciones?

Las personas que reúne una empresa, en el 95% de los casos, no se han juntado por gusto o elección, no son amigos con los que tenemos vínculos de confianza, incluso a veces pertenecen a otra cultura, hablan otro idioma o tienen otra estructura de pensamientos. Estas condiciones representan un desafío para lograr una **comunicación eficaz y productiva**.

Por eso, en la actualidad quienes dirigen las empresas saben que sus líderes tienen que saber manejar sus emociones, para lograr **empatía** con las personas que lideran, y conseguir que **los equipos de trabajo alcancen las metas fijadas** a pesar de las diferencias que existan.

AUTOESTIMA

La autoestima es la capacidad de amarse a sí mismo. Esa capacidad se desarrolla desde nuestra más temprana edad a través de las experiencias de vida que atravesamos.

Intervienen múltiples factores: el vínculo con nuestros padres, familia, amigos, la cultura, las ideas y los principios que rigen la sociedad en la que vivimos y las instituciones a las que pertenecemos. Todo ese conjunto de elementos moldea nuestra autoestima.

Si nuestras experiencias de vida son negativas, frustrantes, limitantes, dolorosas, probablemente desarrollemos una baja capacidad de autoestima.

Por el contrario, si vivimos experiencias positivas que nos hacen sentir seguros, amados, escuchados, valorados, estaremos desarrollando una mayor capacidad de amor propio.

Esto va tallando en nuestra mente una imagen de nosotros mismos. Si esa imagen que nos representa nos hace sentir fuertes, aptos y valiosos, nos sentimos capaces de enfrentar desafíos, hacer cambios, expresarnos y

contar quienes somos, qué necesitamos, qué nos gusta y que no. Nos sentimos capaces de poner límites, defendernos, acompañar a otros, enseñar, guiar, cuidar. Nos sentimos capaces de emprender, confiamos en nuestras habilidades, nos animamos a soñar con lo que queremos.

7 PRÁCTICAS PARA FORTALECER MI AUTOESTIMA

- **ACEPTAR EL ERROR COMO PARTE DEL APRENDIZAJE**

La perfección no existe. Creer que si no hacemos algo perfecto no sirve es una ilusión que nos conduce a la inacción, es un concepto limitante que nos genera frustración y pérdida del valor.

- **EVITAR LAS COMPARACIONES**

Vuelvo la mirada mí. Cuando me enfocamos en lo que otros consiguen, pierdo de vista mi propio y singular camino, que es maravillosamente único. Nadie puede hacer las cosas del mismo modo que yo, por más que se dedique a lo mismo. Por lo tanto me enfoco en mi propio crecimiento y desarrollo.

- **CAMBIAR EL DRAMA POR LA COMEDIA**

Cualquier cambio que queramos hacer requiere de estar abiertos y conectados. La risa genera una actitud corporal de apertura, que nos predispone a sentirnos bien, nos relaja, nos vuelve flexibles.

Recordemos cómo nos sentimos cuando salimos de ver una peli en el cine. Si vemos una película dramática, sentimos el dolor, la angustia, la preocupación, el miedo o la tristeza de lo que sucede frente a nosotros. Esas emociones contraen el cuerpo, lo llevan hacia adentro. Nos desconectan. Por el contrario, cuando vemos una comedia, sentimos que el cuerpo se relaja, porque la risa es expansiva. Por algo solemos decir ‘me despatarré de la risa’... Traten de prestar atención a la postura que adquiere el cuerpo cuando vivimos algo de manera dramática y cuando nos tomamos las cosas con humor.

- **ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES**

Cuando los límites están corridos podemos estar dañando a otros, o estar soportando que otros nos dañen. Cualquiera de estas situaciones nos trae conflictos. Por eso debemos buscar el justo equilibrio.

- **CULTIVAR LA AMISTAD SINCERA**

Las amistades sinceras nos facilitan el camino para compartir nuestras dificultades, nuestros temores, darnos un consejo oportuno e impulsarnos a enfrentar los cambios que deseamos hacer.

- **DESARROLLAR UN HOBBY**

Hacer algo que nos gusta no solo nos hace sentir mejor y más felices, sino que también nos ayuda a fijar objetivos en pos de esa tarea. Cuando practicamos una actividad con el único fin de disfrutar, nos conectamos con la valía.

- **CULTIVAR LA ESPERANZA**

¿Cómo? Imaginando que nuestros deseos se vuelven realidad, es decir, soñando. Tener sueños, ya sean grandes o pequeños, es bueno para fortalecer nuestra esperanza en la vida.

Cuando mejora nuestra autoestima, nuestra manera de pensar cambia. Y eso es fundamental, porque son nuestros pensamientos los que deciden qué imagen construimos con lo que estamos sintiendo.

LA IMPORTANCIA DEL PENSAMIENTO REFLEXIVO

A lo largo de la historia, las ciencias humanistas nos han acercado diversos enfoques que nos permitieron analizar y comprender el comportamiento emocional.

Entre los pensadores actuales, resulta interesante asomarnos al trabajo de Rafael Echeverría, un reconocido sociólogo y filósofo chileno. En uno de sus libros plantea que, partiendo del hecho de que las personas tenemos la capacidad de emitir juicios, enfrentamos dos tipos de situaciones:

- Las situaciones 'fácticas' (son aquellas que hagamos lo que hagamos no pueden ser cambiadas).
- Las situaciones 'posibles' (son aquellas que podemos cambiar si actuamos de modo efectivo).

Resulta muy interesante descubrir los estados emocionales que se desprenden de nuestros **Juicios de Facticidad y Posibilidad**, tal es el nombre con el que denominó a esta teoría.

Según Echeverría, la clave para poder hacer un juicio adecuado sobre las situaciones que enfrentamos está en poder comprender la naturaleza de las situaciones. Cuando podemos distinguir con claridad aquello que podemos cambiar, de aquello que no podemos cambiar, estamos sentando las bases de la inteligencia emocional, pues estamos evitando el sufrimiento innecesario que ocasiona un juicio distorsionado.

Dependiendo de la actitud que tomamos a partir de lo que nuestro juicio determina que es posible o que no lo es, podremos vivenciar cuatro estados anímicos, los cuales nos van a proporcionar BIENESTAR o MALESTAR.

si frente a lo que me juicio dictamina que NO PUEDO CAMBIAR, yo ME OPONGO, mi estado emocional será el RESENTIMIENTO. Pero si frente a lo que no puedo cambiar, YO ACEPTO, mi estado emocional será la PAZ.

En el caso de que mi juicio dictamine que estoy frente a algo que PUEDO CAMBIAR, si mi actitud es OPONERME, mi estado emocional será la RESIGNACIÓN. Por el contrario, si YO ACEPTO mi estado emocional será la AMBICIÓN.

En el siguiente cuadro podremos visualizarlo mejor:

		JUICIOS	
		FÁCTICO (NO PUEDO CAMBIARLO)	POSIBLE (PUEDO CAMBIARLO)
ACTITUD	ME OPONGO	RESENTIMIENTO	RESIGNACIÓN
	ACEPTO	PAZ	AMBICIÓN

¿Qué implica el Resentimiento?

Bajo la influencia de esta emoción siempre habrá un culpable por aquello que no podemos obtener. Según el filósofo Nietzsche, el resentimiento envenena la vida y corroe la convivencia con otros. Pero, por sobre todo, arrebatada la libertad.

¿Qué significa estar en Paz?

Estar en Paz significa que aceptamos vivir en armonía con las posibilidades que nos fueron cerradas. Estamos en paz cuando aceptamos que hay situaciones que no están en nuestras manos cambiar.

Para pasar del cuadrante del Resentimiento al cuadrante de la Paz, necesitamos revisar nuestros juicios, las conversaciones y los silencios que hemos sembrado alrededor de las situaciones que no hemos aceptado. Hay 2 figuras antagónicas en este escenario. Hay que dejar de alimentar a una para que la otra pueda crecer. Hablamos de la recriminación y del perdón.

¿Qué es el estado de Resignación?

Es el estado de ánimo que surge cuando no acepto algo que podría cambiar. Lo que caracteriza a una persona, en el estado de ánimo de la resignación, es que no ve el presente como un espacio de intervención que le permite transformar su futuro. El problema es que, generalmente, la persona resignada encuentra un fundamento real para explicar su estado de ánimo.

¿Qué sucede cuando siento Ambición?

En este estado de ánimo la persona ve posibilidades de acción donde otros normalmente no las ven, y esa visión la compromete a llevar adelante tales acciones.

Para pasar del cuadrante de la Resignación a la Ambición, nuevamente, debemos examinar los fundamentos de los juicios que determinan nuestra actitud. Al hacerlo, podríamos descubrir que los obstáculos que suponíamos eran un impedimento para actuar no existen, o bien que podemos superarlos.

Es por eso que debemos dialogar sobre las situaciones que se nos presentan como dificultades. Para ello tendremos que buscar personas adecuadas, que nos ayuden a indagar la situación y hacer otros juicios al respecto. Si ejercitamos el pensamiento lateral descubrimos distintas miradas para un mismo problema.

ACTITUD POSITIVA

Para desarrollar una ACTITUD POSITIVA tengo que convencerme de querer ESTAR BIEN.

¿Y cómo logro convencerme? Cuidando atentamente los mensajes que me doy. Porque los mensajes desmotivadores siempre están disponibles, son fáciles de encontrar y difíciles de eliminar. Entonces necesito ser un **verdadero guardián** de los mensajes que dejen entrar a mi vida.

Los mensajes positivos son todos aquellos estímulos que me generan bienestar. Esos estímulos llegan a mí de forma diferente: conversando con personas conscientes y generosas, disfrutando de la calma, descansando en la naturaleza, haciendo deporte, riendo, escuchando música, jugando con mi mascota, abrazando a las personas que amo, recibiendo gestos de afecto y valoración, etc.

Si en mi entorno no encuentro estímulos positivos, lo que debo hacer es salir a buscarlos.

Es cierto que nadie está exento de experimentar emociones negativas. Es por eso que necesitamos desarrollar la capacidad de registrar nuestro estado emocional, porque de esa manera podremos modificarlo.

¿Cómo puedo cambiar mi estado emocional negativo?

Las investigaciones en el terreno de las neurociencias, en los últimos años han aportado valiosos descubrimientos que ayudan a mejorar nuestros estados de ánimo.

Algunos de los más novedosos y significativos son los siguientes:

- **LA POSTURA CORPORAL**

Las sensaciones que provocan en nuestro cuerpo determinadas posturas corporales, influyen en el sistema nervioso. Por eso es importante que desarrollemos la conciencia corporal.

Antonio Damasio, uno de los grandes neurocientíficos de este siglo dice que **nuestro cuerpo sabe lo que la mente aún no se ha dado cuenta**. Damasio acuñó el término '**marcador somático**' para explicar que las sensaciones de nuestro cuerpo influyen en nuestra toma de decisiones.

En base a experimentos realizados se concluye que al ser más conscientes de las sensaciones que vienen de nuestro cuerpo,

somos capaces de regular mejor nuestras emociones, y por lo tanto tomar mejores decisiones.

Cuando estamos erguidos, nuestro cerebro lee esa postura y nos devuelve estímulos relacionados con la confianza, con el valor, con la seguridad. Lo mismo sucede con los gestos faciales, cuando sonreímos, nuestro cerebro lee que estamos felices y promueve conductas relacionadas con la felicidad.

Algunos datos curiosos:

En el año 2010 la Universidad de Harvard demostró que una posición de superioridad aumenta la producción de testosterona y cortisol, y la disminuye en una posición de sumisión.

El conocido filósofo Nietzsche decía *‘Según la forma de andar de cada uno, podemos ver si ha encontrado su camino’*.

- **RESPIRACIÓN CONSCIENTE**

Cuando respiramos por la nariz estamos modificando la actividad de la **amígdala**, el área que dentro del sistema límbico se encarga de procesar las emociones del miedo y el estrés.

También, al estimular el hipocampo, mejoramos los procesos relacionados con la memoria.

- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Éste es quizás el descubrimiento del siglo: el cerebro recibe información química que llega desde el intestino. ¿Qué es lo que envía esa información? **La microbiota**.

Los microorganismos que habitan en nuestro intestino ejercen influencia sobre el sistema endocrino, inmune y nervioso. Gracias al estudio de la microbiota, hoy sabemos que nuestra dieta alimentaria puede alterar o equilibrar los neurotransmisores (sustancias que utilizan las neuronas para comunicarse: adrenalina, dopamina, cortisol, serotonina).

La microbiota modifica la estructura neuronal, puede hacer que unas áreas cerebrales sean más activas que otras.

- **BAILAR**

Sabemos desde hace décadas que el ejercicio aeróbico mejora el estado de ánimo y reduce el estrés, pero ahora encontramos cada vez más publicaciones científicas que explican cómo el baile eleva las experiencias de alegría, bienestar e incluso felicidad. La danza nos conecta con emociones intensas y trascendentes.

Bailar puede cambiar la arquitectura neurológica de manera excepcional.

No es casual que en los últimos años comenzaran a desarrollarse programas para personas con alzhéimer u otros trastornos mentales, basados en la práctica regular de la danza.

A continuación te compartimos algunos videos interesantes

para que sigas profundizando este apasionante tema:

‘La influencia de la postura corporal en las emociones’ (Una conferencia a cargo de la neurocientífica española Nazareth Castellanos)

<https://youtu.be/zWhG1cBQGHY>

‘La neurociencia de las emociones’ (Una charla con la siquiatria y escritora Marian Rojas-Estapé)

<https://youtu.be/Tjqruaxgkl>

‘Sin miedo a tu propia vida’ (Charla con el médico y conferencista Mario Alonso Puig)

<https://youtu.be/A1IKLb8Qn6I>

SI SOY DUEÑO/A DE MIS EMOCIONES

¡SENTIRME BIEN DEPENDE DE MÍ!