



Autora: MAYTE SAAVEDRA TALAVERA



Experta en Inteligencia Emocional.

Facilitadora de talleres, conferenciante y colaboradora en distintos medios de comunicación.

Postgrado en Educación Emocional por la Universidad de Barcelona. Practitioner en PNL.

Fundadora-Directora del primer Portal español de Inteligencia Emocional.

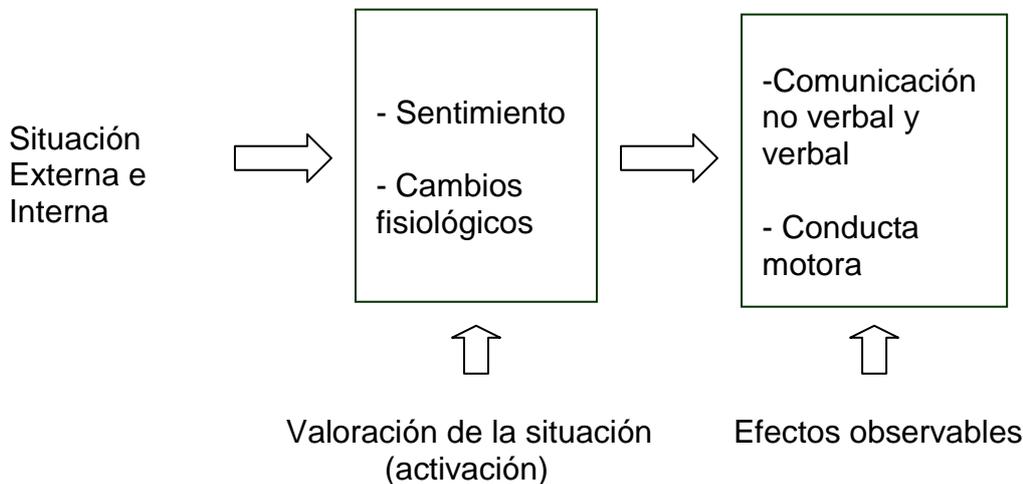
Mail: info@inteligenciaemocional-portal.org

El proceso emocional

¿Cómo funcionan nuestras emociones? ¿cuál es el proceso que seguimos para emocionarnos? ¿en qué consiste el proceso emocional?

El proceso emocional es el proceso que se sigue desde que percibimos un estímulo externo/interno hasta que reaccionamos ante esta situación o estímulo.

Gráficamente podemos representar el proceso emocional de la siguiente forma:



El proceso emocional comienza cuando la persona percibe unos cambios en las condiciones externas y/o internas. **Por ejemplo, una condición externa sería quedarte atrapado/a en el ascensor de tu edificio en medio de la noche, cuando has vuelto de madrugada de una fiesta.**

Ante esta situación, la persona puede sentir miedo ya que la percibe de forma negativa. Es cuando se produce la valoración de la situación, cuando interpretamos la situación de una forma u otra. En función de dicha interpretación, tiene lugar una reacción afectiva o activación. Esta reacción afectiva que se produce ante la situación, se compone de una experiencia subjetiva o sentimiento (puedo sentir agrado/desagrado, placer/dolor) que, en el caso del ejemplo, el sentimiento es de desagrado, de desasosiego, malestar y preocupación y, de unos cambios a nivel fisiológico como son, en el caso del miedo: aumento de la frecuencia cardiaca, aumento de la presión arterial, mayor temperatura corporal, sudoración, respiración acelerada y aumento de la tensión muscular.

Al mismo tiempo se produce una manifestación externa de la emoción que son los efectos observables de la respuesta del miedo. Los efectos observables son los siguientes: comunicación no verbal y verbal que vendría dada por nuestra expresión facial, nuestra postura corporal y por la tendencia a emitir gritos, chillidos, elevar el tono de voz, que sería la respuesta verbal. Y otra respuesta observable sería nuestra conducta motora, nuestra acción. En este sentido, ante la emoción del miedo, podemos actuar de distintas formas: inmovilizarnos o bloquearnos hasta el punto de no ser capaz de responder a la situación o bien, actuar deprisa.

Otra emoción que podemos describir a través de este proceso es la alegría. Por ejemplo, imaginaos que os llega una carta a casa donde se os anuncia que esa beca tan deseada para ir a estudiar idiomas al extranjero durante un año os ha sido concedida. Este es un motivo de alegría. Lo normal es que sintamos alegría. ¿Cómo valoramos la situación? De forma positiva. Nuestros pensamientos alrededor de la

situación son positivos: qué bien que me lo voy a pasar, es que ya me lo merecía, cuánto voy a aprender, qué buena noticia... todos son pensamientos positivos que generan en mí la emoción de la alegría y, ¿cómo me siento? (experiencia subjetiva): feliz, satisfecha, valorada, reconocida, etc ... En cuanto a los cambios a nivel fisiológico, la alegría provoca la relajación de nuestra musculatura, nuestro ritmo respiratorio no se ve alterado, nuestro ritmo cardíaco aumenta y aumentan también nuestras endorfinas que son las hormonas de la felicidad. Y, ¿cuáles son los efectos observables? Sonreiremos mucho, los más expresivos emitirán algún grito de alegría, expandiremos todo nuestro cuerpo elevando nuestros brazos hacia arriba, puede que incluso hasta peguemos un salto de alegría ... Y, en cuanto a cómo actuaríamos ante esta emoción, lo más probable es que iríamos corriendo a comunicarle a alguien la noticia, con ganas de compartirla con otras personas, nuestra familia, nuestros amigos.

Hay que tener en cuenta que las distintas etapas que se distinguen en este proceso suceden muy rápidamente, casi al mismo tiempo.

Dentro del proceso emocional quisiera destacar una etapa para mí muy importante que es **la valoración que hacemos de la situación que vivimos**. En función de cómo valoremos dicha situación, nuestra emoción será más o menos intensa, más o menos adaptativa.

Por ejemplo, os voy a explicar **una anécdota. Una empresa de zapatos decide expandirse y vender zapatos en África**. Envía allí dos comerciales. Cuando uno de los comerciales llega a África y ve que los habitantes de este continente no usan zapatos comienza a asustarse: “Y, ¿cómo convengo yo a estas personas de que usen zapatos? Será inútil, no podré hacerlo. Y, qué pensará mi jefe de mí, ¡vaya fracaso!”. Mientras tanto, el segundo comercial reacciona de una manera completamente distinta. Este comercial piensa lo siguiente: “Vaya oportunidad: estas personas no usan zapatos. Será facilísimo vender zapatos aquí, para ellos será toda una novedad. ¡Vaya negocio voy a hacer!”. Los dos comerciales valoran la situación de dos formas distintas. Sus pensamientos acerca de la situación son diferentes y estos pensamientos les hacen vivir emociones distintas. Uno de ellos sentirá miedo y el otro comercial lo vivirá como una oportunidad, con alegría. Por tanto, dependiendo de la forma en que interpretes la situación vivirás una emoción u otra: de ti depende, tú eres el responsable de lo que sientes, de tus emociones, tú eliges cómo sentirte: si sentirte mal o sentirte bien.

Otro ejemplo, una situación en la que una persona se queda en paro. Conozco personas que han estado en paro que se han sentido realmente frustradas y tristes porque han valorado su situación de paro como algo muy negativo, algo socialmente inaceptable, mal visto o como una situación muy frustrante para ellos. Esta valoración o interpretación de su situación de parados, les ha hecho vivir emociones como miedo, tristeza o rabia. Por el contrario, conozco personas que han percibido su despido y su situación de parados como una oportunidad. Se lo han tomado como un período provechoso para su reciclaje profesional, como un momento propicio para reflexionar sobre su vida profesional, como un período para descansar y renovar energías, como un espacio que les permite disponer de más tiempo de ocio o tener más tiempo para dedicar a su familia. Estas personas han vivido emociones diferentes, más positivas, que les ha ayudado a sentirse mejor porque han aprendido a ver el lado positivo de la situación.

Por ello, la forma en que percibimos las situaciones de la vida nos permite regular nuestras emociones. Por tanto, si regulamos nuestros pensamientos alrededor de lo que nos sucede, regulamos nuestras emociones. Si nuestros pensamientos o creencias son negativos, nuestras emociones son negativas y, al revés, si pensamos de forma positiva y constructiva nuestras emociones serán positivas y constructivas. Todo depende de nosotros, de lo que elijamos.

Pensemos por ejemplo: ¿para qué seguir sintiendo ira hacia alguien si ello me produce deseos de venganza hacia esa persona?, o, ¿de qué nos sirve seguir culpándonos por algo que hicimos? ¿qué me aporta esto de positivo a mi vida? ¿qué otras posibilidades habría en mi vida si dejara de pensar tanto en vengarme o dejara de sentirme culpable?

Por tanto y, **para resumir lo dicho hasta ahora**, existe una estrecha relación entre nuestros pensamientos o creencias acerca de lo que nos sucede y nuestras emociones y acciones.

En este sentido es necesario que nos hagamos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo respondo a las distintas situaciones a las que me enfrento en el día a día? ¿De forma positiva o negativa? ¿Sintiéndome culpable o responsable?
- ¿Cuál es la calidad de mis pensamientos?
- ¿Qué emociones me generan?
- ¿Cómo actúo ante estas emociones?