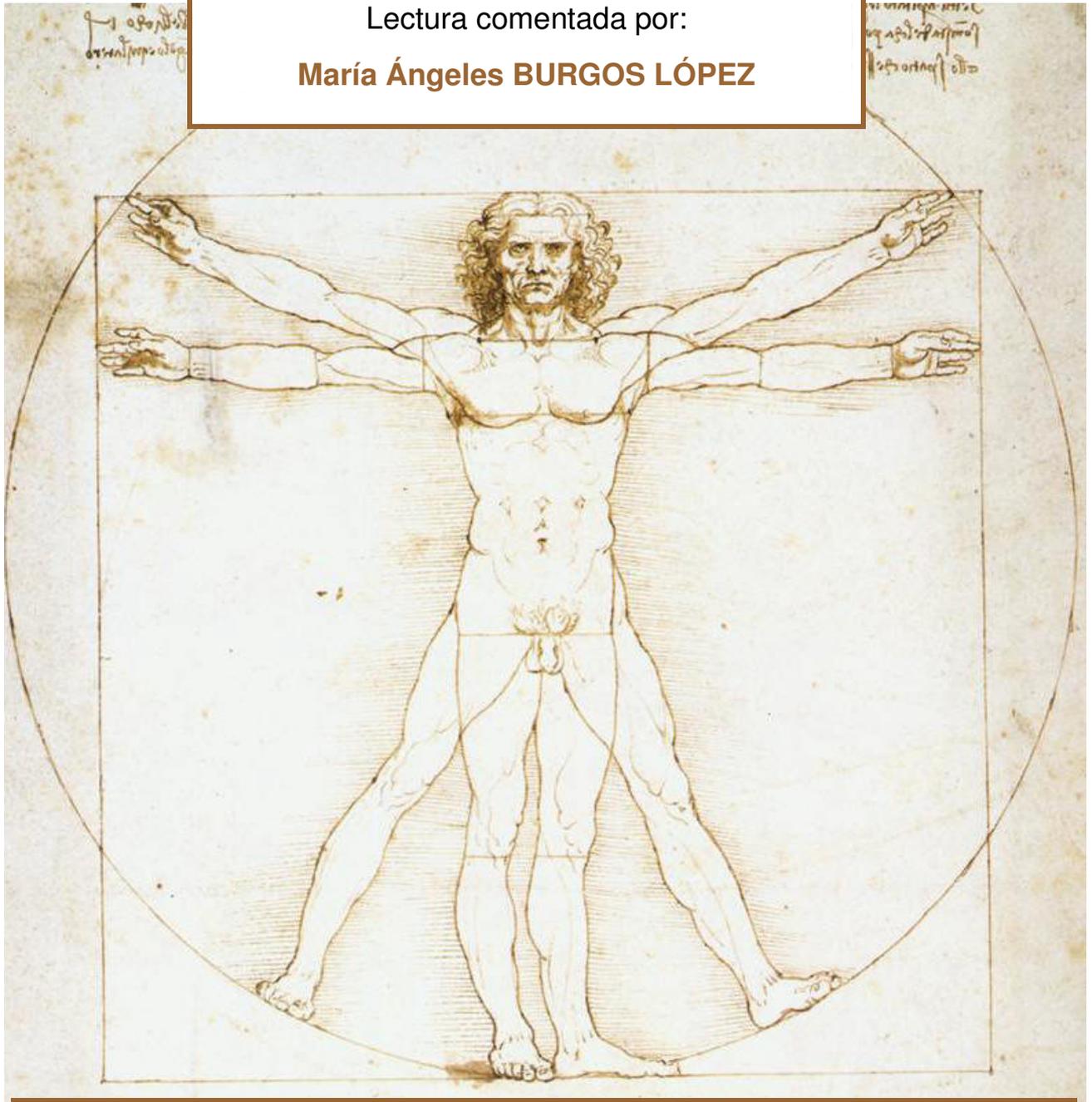


EMOCIONES: una guía interna.

Autor: *Leslie Greenberg*

Lectura comentada por:

María Ángeles BURGOS LÓPEZ



Máster en Coaching e Inteligencia Emocional curso 2009-2010

Contenido

☺	Introducción	3
☺	Inteligencia emocional	4
☺	Integración de razón y emoción	5
☺	Las emociones	9
☺	Cómo utilizar/trabajar las emociones	13
☺	Clasificación de las emociones	15
☺	Claves sobre el enfado, la tristeza, el miedo y la vergüenza	16
☺	Distinciones adicionales a las emociones básicas	16
	Emociones complejas	16
	Emociones “Relacionadas con lo interno” y “Relacionadas con lo externo”	17
☺	Sobre las emociones, en resumen	17
☺	Proceso emocional básico	18
☺	Procesos emocionales y procesos de coaching	19
☺	Comentarios sobre el libro	21
☺	Cómo he experimentado la lectura de este libro	22
☺	Apéndice 1: Claves de las principales emociones	23

En el presente trabajo iré intercalando mis propios comentarios marcados en *azul y cursiva*.
M^a Ángeles Burgos.

Introducción

Como el título indica, vamos a hablar de EMOCIONES. De cómo las emociones están en nuestra vida, de cómo influyen sobre nuestras acciones, elecciones y relaciones, y cómo podemos aprender a utilizarlas en beneficio propio para conseguir un mayor bienestar.

El tema de la inteligencia emocional y la interpretación de las emociones, era hasta hace unos meses algo completamente desconocido para mí. Lo cual es sólo un ejemplo de algo que el autor afirma al principio del libro, cuando dice que “se nos enseña a utilizar la mente y a adquirir conocimientos, pero poca educación recibimos con respecto a nuestra emotividad”.

Después de leer el libro y entender la influencia que tiene la gestión de nuestras emociones en nuestra vida, he querido empezar por hacer un pequeño “sondeo”, algo de “trabajo de campo” para comprobar el conocimiento sobre la inteligencia emocional de mi entorno.

Pedí a 16 personas de distintas edades, entornos, formación, sexo, creencias y profesiones, que contestasen a las siguientes preguntas (no he incluido a nadie del máster dentro del cual está enmarcado este trabajo):

- 1. ¿Qué te dicen las siguientes frases: "La emoción moviliza y la razón guía" y "El corazón tiene razones que la razón no entiende"?*
- 2. ¿Estás de acuerdo con lo que expresan?*
- 3. ¿Qué relación tiene su contenido con tu vida cotidiana?*

Si bien, algunas de las personas encuestadas admiten que las emociones forman parte de su vida y las asumen, en general las aceptan como algo que hay que sufrir, como si no fuese bueno hacerlo. Creo que en ningún caso cuentan con un uso consciente de la inteligencia emocional.

Otro grupo de personas, niegan rotundamente “dejarse llevar” por las emociones, ya que eso es algo que sólo puede traer problemas a sus vidas, y defienden el uso de la razón por encima de todo. La razón que nunca falla, en oposición a las “descerebradas” emociones.

Después de recibir las respuestas, hablé con alguna de las personas “anti-emociones” y pude comprobar que -como todos- se dejan llevar por emociones cada día.

El problema es que ni siquiera sabemos reconocerlas, cuanto menos usarlas para nuestro beneficio.

Normalmente pensamos que las emociones son únicamente las exaltadas, las extremistas que salen violenta o repentinamente (como el deseo sexual, el cual por supuesto es el mismo demonio y si lo seguimos sin usar la razón...).

Esto sólo confirma lo que expresa el autor y la falta de conocimiento que tenemos de nosotros mismos.

*Las personas que han participado en mi personal encuesta, **a las cuales les doy las gracias por su generosidad al ayudarme sin ni siquiera pedir explicaciones, y por la honestidad de sus respuestas**, podrán leer este trabajo y mi deseo es despertar en alguno de ellos la curiosidad por lo que se puede conseguir al conocer nuestras emociones.*

Una de las primeras afirmaciones que aparecen en el libro que me ha impactado, es la de que las EMOCIONES FORMAN PARTE DE NUESTRA INTELIGENCIA.

Esto ha sido todo un descubrimiento para mí: ¡la inteligencia sirve para más cosas que para resolver problemas matemáticos o lógicos, y no se trata sólo de tener un alto coeficiente intelectual!

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional implica utilizar tus emociones, sentimientos y estados de ánimo con habilidad para ayudarte a enfrentar la vida.

Constantemente estamos recibiendo mensajes de nuestro cerebro emocional relacionados con nuestra supervivencia y salud, y estos mensajes no pueden ser desvelados a nuestro cerebro racional. Por lo tanto, omitir estos mensajes puede tener repercusión en nuestro bienestar.

Estos mensajes que son las emociones, junto con la razón, nos ayudan a ser más eficaces en entornos continuamente cambiantes. Aumentan nuestra adaptación a la vida ampliando nuestra inteligencia.

Debemos conocer nuestras emociones y darles la misma importancia que le damos al pensamiento y a la acción.

La clave para vivir más plenamente está en la integración de la razón y la emoción en un todo: es necesario ser consciente de la emoción y tener la habilidad de utilizar esa información de forma racional con respecto a nuestro entendimiento de nosotros mismos y de

lo que nos rodea.

De los estudios sobre inteligencia emocional se desprende que:

- negar nuestras emociones es perjudicial;
- intelectualizar disminuye la vitalidad;
- seguir la emoción/impulso ciegamente no es sabio;
- hay que integrar emoción y razón, sentimiento y comprensión.

Como se ha dicho antes, en muy pocas ocasiones, por desgracia, recibimos formación en cuanto a lo que a nuestras emociones se refiere. Y cuando no estamos preparados, nuestra manera de actuar está dentro de alguno de los 3 siguientes grupos:

- ☹ Los que reprimen las emociones.
- ☹ Los "solucionadores de problemas" cuya solución es pensar, pensar y pensar.
- ☹ Los que optan por sentir, sentir y sentir: bohemios, intuitivos, espirituales, etc ...

Existen varias definiciones sobre inteligencia emocional. La que acuñó Goleman, incluye dos tipos: inteligencia personal e inteligencia interpersonal. Siendo la primera la que determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos; y la segunda la que rige nuestras relaciones con los demás.

Este libro está más enfocado hacia la personal: en la toma de conciencia de las propias emociones, su autorregulación y la instrumentación de las mismas para la consecución de objetivos y como contribución muy importante al bienestar personal.

Integración de razón y emoción

La historia intelectual occidental siempre ha apuntado a que la emoción y la razón eran opuestas.





Existe un DIÁLOGO INTERNO entre nuestra parte racional y nuestra parte emocional, en el que nuestra razón juzga, acusa y desaprueba todo lo que genera nuestra parte emocional, que ante tal acoso y para defenderse, a veces no encuentra mejor solución que inventar excusas para no seguir adelante con lo que siente tales como: “sí, pero yo lo intenté”, “sí, pero estoy cansado”, “es culpa de ellos” o “sí, pero lo intentaré mañana”.

En la siguiente tabla vemos las diferencias que hay entre estas dos partes que en el libro se denominan “el perro de arriba” y “el si-mismo emocional”.

<p>Razón</p>  <p>“El perro de arriba”</p>	<p>Emoción</p>  <p>“El si-mismo emocional”</p>
Pensamiento	Sentimiento
Valores externos no asimilados	Mis propios valores
Obligaciones	Necesidades
“Tendría que...”, “Debería...”	“Quiero”, “Necesito”, “Deseo”
Mente	Corazón

De alguna manera se nos ha enseñado que podemos ser o mostrarnos vulnerables, si mostramos nuestras emociones en público. Se nos conduce a pensar y a racionalizar todo, sobre todo cuando estamos en el trabajo o fuera de casa.

Sólo se nos permite mostrar las emociones en la intimidad o con los nuestros. El problema está en que pasamos tanto tiempo con nuestra mente racional, que corremos el

peligro de perder el contacto con nuestra importantísima parte emocional.

No debemos olvidar que somos seres tanto racionales como emocionales. Los dos aspectos forman parte del ser humano, y ambos son necesarios para encontrar ese equilibrio entre lo que deseamos y necesitamos (emoción), y lo que debemos hacer teniendo en cuenta nuestro entorno y las consecuencias de nuestros actos (razón).

Hemos de entender que dejarse llevar únicamente por las emociones, sin que nuestra mente evalúe sus consecuencias, tampoco sería inteligente y nos ocasionaría muchos problemas. *(No obstante, hacer cierto tipo de locuras, “dejarse llevar”, en momentos concretos, bajo mi punto de vista, te da otra visión, te relaja, ayuda a que salgan partes ocultas de ti mismo y puede ser incluso necesario para romper algunas barreras internas, que la mente impide sobrepasar.)*

La propuesta que hace Greenberg, es que dejemos que las emociones nos movilicen y nuestra razón nos guíe. Que encontremos el equilibrio que unifica nuestro corazón y nuestra mente.

Después de entender la frase del libro “La emoción moviliza y la razón guía”, una chispa se encendió en mí: “¡Está claro, las emociones existen y son necesarias tanto como la razón!”.

Luego me dije: “¿Cómo es posible que no nos enseñen esto? Es una de las llaves para nuestra felicidad. Lo necesitamos para que nuestras relaciones sean sanas.”

Desde hace algún tiempo he comenzado a considerar al ser humano de manera holística, y es por ello, que esta integración de nuestras dos polaridades (mente y corazón) resuena en mí, y me parece esencial en el entendimiento de mi misma y del mundo que me rodea. Ya no se trata de juzgar sólo los hechos, las acciones, ya sé que detrás de cada acción existe una emoción que la ha originado, y esa parte es la que me parece fascinante descubrir.

Lo mejor de las prácticas que he hecho dentro del proceso de coaching, ha sido ver cómo se le “ilumina” el rostro a la persona que tengo delante cuando al descubrir sus emociones entiende el porqué de ese comportamiento que le está haciendo daño o que le está paralizando por ejemplo. Sólo cuando encuentras el porqué, puedes saber el cómo.

En algunos casos, si no sacamos a la luz las emociones, si se quedan dentro de

nosotros, se pueden volver muy dolorosas y deformadas, como puede ocurrir con el enfado contenido que se convierte en sentimientos de venganza.

Racionalizar los impulsos de nuestro cerebro emocional, nos ayuda a tener una mayor flexibilidad adaptativa. Por ejemplo, oímos un ruido muy fuerte que nos asusta (emoción – miedo) en plena tormenta, pero nuestra parte racional nos indica que es un trueno, algo normal en esas circunstancias. Y el miedo se va.

Además de ayudarnos en nuestra adaptabilidad al medio y a los cambios, cuando prestamos atención a nuestras emociones estamos prestando atención a nuestros deseos para pasar a la acción, lo que genera auto-motivación, y esa fuerza que nos da luchar por lo que QUEREMOS no la conseguimos si únicamente seguimos a la razón.

Me parece fascinante comprender la fuerza que podemos sacar de nuestras emociones para encontrar nuestra motivación genuina.

En los procesos de coaching, por ejemplo, hacer que el coachee se conecte con las emociones que sentirá al conseguir sus metas, hace que desee aún más alcanzarlas.



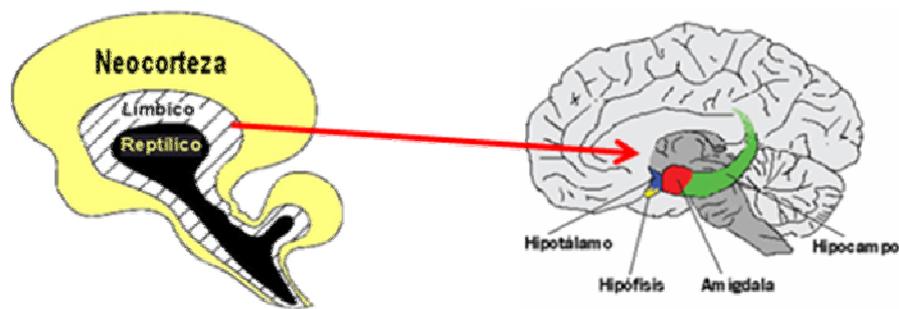
Las emociones

Hasta aquí hemos visto la necesidad de integrar las emociones en nuestra vida, dejando que la razón nos guíe. Para ello, el primer paso es conocer las emociones, y lo vamos a hacer desde su aspecto fisiológico.

La emoción es un fenómeno cerebral muy diferente al pensamiento, con su propia neuroquímica y base fisiológica. Es un fenómeno consciente de capacidad de respuesta. El humano responde a estímulos que generan una emoción produciendo reacciones, tanto mentales como fisiológicas.

Las emociones siempre tienen efectos somáticos como alteraciones en la circulación, cambios respiratorios o secreciones glandulares.

En neurociencia se ha descubierto que la parte del cerebro de los mamíferos llamada, sistema límbico, es la responsable de los procesos emocionales básicos.



El sistema límbico gestiona respuestas fisiológicas de las emociones y está asociado con la conducta. Una de las zonas más importantes con respecto a las emociones de esta parte de nuestro cerebro es la *amígdala*, que está asociada con la expresión y la regulación emocional.

Este sistema límbico gobierna muchos de los procesos fisiológicos del cuerpo, a través de la conexión que hay entre la amígdala y los sistemas físicos del cuerpo. Por lo tanto tiene influencia sobre nuestra salud física, el sistema inmunitario y la mayor parte de los órganos importantes del cuerpo.

Es decir, que nuestras emociones tienen una repercusión directa sobre nuestro organismo.

¡Qué interesante!: Nuestras emociones AFECTAN a nuestro cuerpo físico. Tienen repercusión en cómo nos sentimos físicamente; en NUESTRA SALUD.

¿No nos duele la cabeza con frecuencia cuando nos preocupamos en exceso por algo? El -tan conocido por todos- “estrés”, que es un cúmulo de emociones o sentimientos ¿no tiene efectos nefastos sobre nuestro organismo si se prolonga en el tiempo, como aumento de presión arterial o problemas digestivos, sólo por mencionar algunos de una larga lista?

Por otra parte, se oye que una actitud positiva tiene una influencia positiva sobre nuestra salud, y por el contrario, que personas predominantemente negativas, tienen más problemas para llevar una vida saludable.

Cada vez se hacen más presentes y aceptan en occidente, las llamadas terapias alternativas. Hay cientos de ellas, y lo que las diferencia de la medicina convencional, es que tratan al ser humano y su salud desde un punto de vista más amplio: no se limitan a lo físico, buscan la sanación del cuerpo físico, pero trabajando con el origen de la enfermedad/desequilibrio desde una visión holística del ser humano. ¡Otra vez este término! Término que engloba tres dimensiones del ser humano en un todo: cuerpo, mente y alma/espíritu. Estas terapias consideran que no se pueden despreciar ninguna de estas partes si queremos conseguir el equilibrio que nos proporciona salud y bienestar integral.

Qué curioso que en medicina tradicional china, por ejemplo, cada órgano tiene asociada una emoción: en los riñones acumulamos la tristeza, o en el hígado la ira, por ejemplo.

Creo que los estudios científicos que se están haciendo para demostrar el funcionamiento del cerebro, y cómo nuestras emociones afectan a nuestro cuerpo, nos acercan a integrar esas "otras partes" no físicas que también forman parte de nosotros, a reconocerlas y a aceptarlas en lugar de negarlas, actitud que nos ha llevado a lo largo de nuestra historia a conflictos tanto internos como externos, y cuya solución sólo se encuentra dentro de cada uno de nosotros.

Ya que una de mis pasiones es descubrir esas zonas ocultas del ser humano, y aprender a utilizarlas para el bienestar y crecimiento personal, me extendería muchísimo más en estos aspectos. Pero como no es de lo que trata el libro, resumiré que ahora tengo muy claro que un aspecto básico para llevar una vida saludable, es atender a nuestras EMOCIONES.

Emociones saludables = vida saludable / salud / equilibrio
Emociones dañinas = vida poco saludable / enfermedad / desequilibrio

Si parece que nuestro cuerpo y nuestra salud nos importan: ¿Podemos darle la espalda a nuestras emociones como una de nuestras principales fuentes de salud y de enfermedad?

Ahora vamos a aprender más cosas sobre las emociones y lo que significan para nosotros.

En los 70 se desarrolló cómo medir de manera fiable las emociones. Se estableció la existencia de 6 emociones básicas, independientes y universales, viendo que la expresión de las mismas en el rostro era innata.

Emociones universales:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Asco
- Enfado
- Sorpresa



Las emociones son la primera evaluación que hacemos sobre lo que un suceso supone para nosotros, teniendo en cuenta únicamente nuestro bienestar. Son la primera respuesta que nos sale automáticamente ante una situación, sin analizar nada.

Salen instintivamente, sin pensar, sin esfuerzo ni razonamiento alguno.

El miedo, por ejemplo, nos avisa de un peligro potencial y nos dispone a emprender la huida que nos aleja de él. El asco nos lleva a rechazar algún alimento dañino para nosotros. Y la tristeza nos indica que hemos perdido algo importante en nuestra vida.

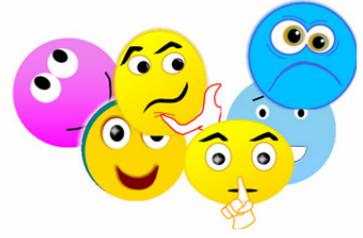
Las emociones son información de nuestro interior que recorre todo nuestro cuerpo. Te dicen si te sientes humillado, enojado, agotado u orgulloso, te hablan de experiencias que tienes en tu vida: las agradables te dicen que por ahí vas bien; mientras que las desagradables te indican que hay algo a lo que tienes que prestar atención.

Normalmente una emoción es un conjunto de sentimientos corporales y pensamientos, y casi siempre incluye algún proceso mental.

Las emociones:

- Te dan información, son señales para nosotros mismos.
- Te preparan para la acción adaptativa.
- Vigilan el estado de tus relaciones con otras personas.
- Te dicen si las cosas van bien.

- Actúan como una señal para las personas que te rodean.
- No siempre, la mejor opción es expresarlas.
- Ayudan a decidir qué expresar y cómo actuar ante las situaciones.
- Con la ayuda del pensamiento la emoción tiene una perspectiva y tiene sentido.
- Incrementan el aprendizaje. El tener cierta emoción intensa te ayuda a guardar la información en el cerebro emocional para que nunca lo olvides.



Un aspecto importante de las emociones es que se centran en el PRESENTE, pero están influenciadas por el PASADO y ejercen influencia sobre el FUTURO.

A menudo las emociones se generan por el recuerdo. Por ejemplo, una persona se queda paralizada, cuando tiene que hablar en público debido a una experiencia que tuvo en su pasado en la que se sintió humillada. Y ahora, ante una situación similar, vuelve a ella la emoción que sintió en aquella ocasión.

Las emociones que se recuerdan del pasado suelen ser fuentes de problemas. Por eso, es importante diferenciar entre emociones generadas por situaciones presentes y las que proceden del pasado.

También existen emociones que surgen de situaciones que se prevén ocurrirán en el futuro. Éstas son las más difíciles de manejar. El problema aquí es cuando confundes lo que imaginas ocurrirá en el futuro con la realidad presente y actúas como si el futuro estuviera ocurriendo ahora. Este tipo de situaciones generan mucha ansiedad.

Las emociones siguen el curso natural de surgir y desaparecer, crecer y desvanecerse. Vienen y se van si tú se lo permites.

Las emociones exponen los problemas para que la razón los resuelva.

Si queremos utilizar la información que nos dan las emociones necesitamos pasar a un análisis superior de consciencia. Necesitamos integrarlas con el resto de nuestro aprendizaje

para dar sentido a nuestra experiencia.

Después de recibir la información que nos brindan, tenemos que expresarlas correctamente dentro del contexto adecuado, y, si es necesario, pasar a la acción para cambiarlas.

Cada emoción tiene una forma y una función diferente. Las experimentamos y manifestamos de maneras diferentes: unas se deben expresar con fuerza, mientras que otras conviene mantenerlas bajo control.

Creo que las emociones son en nuestra vida y en nuestras relaciones con los demás como señales de tráfico: te indican por dónde y cómo tienes que circular si quieres hacerlo sin problemas, y no sólo para que tú no los tengas; en la vía hay más vehículos que se ven afectados por tu conducción.

¿Qué ocurre si no ves estas señales que te indican para dónde tienes que girar?



Un "stop" indica que pares. Que no sigas por ahí, sin antes parar y mirar. Si no paramos en el stop, si no nos paramos a mirar => es muy probable que tengamos un accidente con consecuencias impredecibles.

¿Cuántas veces no nos hemos visto involucrados en una situación no deseada, por no haber escuchado a nuestra voz interna, por no haber prestado atención a "las señales"?

Cómo utilizar/trabajar las emociones

"Cualquiera puede enfadarse, eso es sencillo. Pero estar enfadado con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y de la forma correcta, eso no es sencillo." Aristóteles.

Para utilizar nuestras emociones a groso modo hemos de:

1. Ser consciente de la emoción.
2. Sentirla en el cuerpo.
3. Interpretar la emoción, saber de qué tipo es.
4. Trabajar con ella, y ya con la razón decidir si hay que hacer algo al respecto para transformar el origen de la emoción; si hay que seguir hacia lo que la emoción nos está guiando; o si debemos cambiar de sentido.

Para ser consciente de nuestras emociones, necesitamos experienciarlas, dejarlas salir y sentirlas, pero también sentirlas en el cuerpo. Sólo cuando se ven reflejadas en nuestro cuerpo, podemos estar seguros de estar sintiéndolas enteramente. Siempre tienen un reflejo sobre nuestra anatomía.

Aunque esta parte de “sentir la emoción” pudiera parecer en principio sencilla, no lo es tanto, ya que en muchas ocasiones cuando sentimos algo que no nos gusta, que no nos hace sentir bien, tendemos a esconderlo o pasarlo de largo para evitar el dolor que nos puede causar. Sin darnos cuenta (y esto se menciona en el libro) de que el dolor es necesario en nuestras vidas. Nos mantiene atentos para evitar aquello que es, o puede ser, dañino para nosotros. ¿Cómo, sin en dolor que provoca una quemadura en nuestra piel, podríamos saber que nos estamos quemando si no estamos viendo que el fuego se acerca?

Utilizamos muchas “tretas” para no sentir las emociones como pueden ser las drogas que eliminan nuestra consciencia del estado actual, o el estar siempre ocupado que no nos permite “parar” a sentir y pensar.

Pero la treta que más utilizamos y que es más difícil reconocer es “tapar” esa emoción dolorosa por otra que, en principio parece más beneficiosa para nosotros. Son las llamadas emociones secundarias que veremos más adelante.



Para continuar con el trabajo, y una vez, identificada y sentida la emoción la vamos a clasificar y dependiendo de qué tipo la trataremos de maneras diferentes.

Clasificación de las emociones

Una primera clasificación de las emociones sería: *adaptativas* o *desadaptativas*.

Adaptativas o saludables: aquella que nos ayudan a aumentar nuestra inteligencia. A vivir con más sabiduría. Nos acercan a nuestro bienestar.

Desadaptativas o no saludables: Son sentimientos crónicos no resueltos que provocan respuestas no saludables para ti. Nos alejan de nuestro bienestar.

Como he apuntado antes, a menudo unas emociones ocultan a otras. De ahí la necesidad de hacer otra distinción entre emociones *primarias* y *secundarias*.

Primarias: son los sentimientos verdaderos más básicos; los que están en lo más profundo. Definen verdaderamente lo que sentimos. Su principal característica es que duran poco tiempo. Aparecen rápidamente y se van deprisa. Son la fuente principal de la inteligencia emocional. Necesitamos reconocerlas y usarlas como guía.

Secundarias: son emociones que responden a otros sentimientos más primarios. A menudo esconden lo que en realidad sentimos. Ocultan nuestras emociones primarias. Surgen cuando quieres controlar o juzgar tus emociones centrales, cuando te niegas aceptarlas. Son emociones que no hemos sabido convertir en adaptativas en su momento y se nos han quedado crónicas. No las hemos sabido gestionar y son perjudiciales. Son desadaptativas en cuanto a que se repiten a lo largo del tiempo, te desorganizan y no aumentan tu bienestar. No suelen mejorar, ni cambiar, ni desaparecer. Te hacen daño y perjudican tus relaciones.

Greenberg dice que en su experiencia ha descubierto que los sentimientos desadaptativos, suelen estar relacionados con una o dos de las siguientes imágenes que tenemos de nosotros mismos:

- “No valgo” = no sentirse valioso, sentirse fracasado.
- “Soy débil” = soy frágil e inseguro, y no puedo salir adelante sin apoyo externo.

Existe otro tipo de emoción que debemos considerar: *la instrumental*.

Instrumentales: este tipo de emoción la utilizamos para conseguir algo a cambio, de lo que a priori estamos sacando un beneficio. Un ejemplo puede ser un niño que utiliza el llanto para conseguir la atención de sus padres.

Además de saber de qué tipo de emoción se trata, es muy importante analizar si esa emoción la origina una situación que está ocurriendo en el momento presente, si tuvo lugar en el pasado o si está anticipando alguna situación futura.

En resumen, nuestras emociones pertenecerán a alguna de estas categorías:

- PRIMARIAS ADAPTATIVAS = sentimiento visceral adaptativo
- PRIMARIAS DESADAPTATIVAS = sentimiento visceral crónico
- SECUNDARIAS = emoción reactiva o defensiva que oscurece el sentimiento primario
- INSTRUMENTALES = emoción que se utiliza para conseguir algo

Claves sobre el enfado, la tristeza, el miedo y la vergüenza

El autor explica en este libro las claves de las cuatro emociones que se utilizan en el psicoanálisis, dadas su formación y experiencia en este campo que son: la tristeza, el enfado, el miedo y la vergüenza.

Esta información la he resumido en una tabla que se puede encontrar al final de este trabajo en el apéndice 1.

Distinciones adicionales a las emociones básicas

Emociones complejas

Además de las emociones 6 emociones básicas, sentimos otras muchas que también son muy importantes para nosotros, y que representan una fuente muy valiosa de información para nuestra inteligencia emocional como pueden ser: amor, orgullo, culpa, envidia, compasión, agradecimiento o éxtasis.

Emociones “Relacionadas con lo interno” y “Relacionadas con lo externo”

“Relacionadas con lo externo”

Son una guía. Te dicen cómo actúas ante estímulos que vienen del exterior. Necesitas conocerlas para saber cómo actúas ante ellas y expresarlas apropiadamente. Son saludables.

“Relacionadas con lo interno”

Tienen que ver con tu propio concepto de ti mismo. Afectan a la manera en que te sientes contigo mismo e influyen en la manera en que manejas tus emociones.

Todas las emociones relacionadas con el pasado y el futuro, son INTERNAS, ya que no son reacciones a una situación presente, dependen de tus recuerdos o de tu anticipación a un suceso.

Estas emociones necesitan explorarse a menudo y no ser expresadas hacia el exterior.

Tenemos que valorar qué es mejor:

- Expresar la emoción y pasar a la acción
- O, explorar y comprender la emoción y lo que nos está indicando sobre nuestra vida y sobre nosotros mismos.

Sobre las emociones, en resumen

- ✓ ***Nuestras emociones centrales saludables, nos proporcionan una guía sana basada en nuestras necesidades y metas. Nos dicen cómo actuar y nos informan sobre nuestra reacción ante situaciones.***
- ✓ ***Para utilizar nuestra inteligencia emocional no debemos seguir nuestros sentimientos a ciegas. Debemos seguir solamente aquellos que son centrales/primarios saludables.***
- ✓ ***Necesitamos explorar nuestras emociones secundarias e identificar su origen.***
- ✓ ***Ser conscientes de lo que pretendemos conseguir con nuestras emociones instrumentales, por su parte, nos ayuda a ser más directos al expresar***

nuestras necesidades.

- ✓ ***Es preciso reconocer nuestras emociones centrales desadaptativas o insanas para poder modificarlas.***

Proceso emocional básico

El proceso emocional básico consiste en una serie de pasos estructurados por Leslie Greenberg, basados en su experiencia y formación, cuyo objetivo es utilizar los conceptos que se han expuesto sobre la inteligencia emocional, a fin de conseguir que las emociones funcionen de la mejor manera posible en nuestras vidas.

Tienes dos fases:

- La primera consta de cinco pasos para acceder a las emociones, ser consciente de los sentimientos y aceptarlos.
- La segunda dividida en dos pasos, para salir del lugar emocional en que se está y seguir adelante.

Pasos a seguir en un proceso emocional básico:

1. Sé consciente de tus emociones. Se trata de conectar con la emoción, de sentirla. Aquí, es necesario que se identifique en qué zonas del cuerpo se refleja la emoción. Si no se siente corporalmente es porque no se está conectado a ella.
2. Dale la bienvenida a tus emociones, deja que se produzcan y se desarrollen.
3. Describe tus sentimientos con palabras. De este modo puedes hablar de la emoción en lugar de actuar desde la emoción. Este paso ayuda a procesarla.
4. Descubrir si tu sentimiento es primario/central. Si no lo es, hay que buscar debajo de él hasta descubrir el primario, y comenzar otra vez desde el paso 1.
5. Una vez identificada la emoción primaria, definir si en el momento actual es saludable o no. Si lo es, deberías seguirla. Si no lo es, cambiarla.
6. Identificar los pensamientos destructivos que acompañan a la emoción desadaptativa.

Descubrir esa voz interna que te está acusando.

7. Encontrar emociones y necesidades adaptativas alternativas.

Lo primero que me llamó la atención en cuanto al proceso emocional fue el paso de “darle la bienvenida” a nuestras emociones, máxime cuando se trata de emociones desagradables como el miedo o la tristeza. ¿Cómo que darles la bienvenida? ¡Si lo que quiero es que desaparezcan!

Después de entender el libro, ves que éste es el peor error para vivir de una manera emocionalmente sana: deshacerte de las emociones que no te apetece sentir. Cada emoción que desaprovechas, es una oportunidad que pierdes para acercarte a ti mismo, a tu interior, con lo que eso conlleva en tu relación contigo mismo y con tu entorno.

Por todo esto, cuando he practicado algún proceso emocional, he considerado muy importante explicarle a quien tenía enfrente que sus emociones son sus amigas, son quienes le van a mostrar el camino hacia su bienestar.

De esta manera, al aceptar y acoger gustosamente a las emociones, se pone a la persona en disposición de DESEAR que la emoción surja, a pesar de lo que pueda sentir, incluso a pesar del dolor si surge.

Y una vez se genera el deseo, la emoción aparece.

Procesos emocionales y procesos de coaching

En un proceso de coaching se busca que la persona alcance un objetivo, hasta entonces aparentemente inalcanzable, utilizando sus propios recursos.

Gran parte del proceso consiste en que la persona se haga consciente de sus límites internos -fijados por él mismo- que le están impidiendo sacar el potencial necesario para conseguir ese objetivo.

Se analizan muchos “para qué” a fin de conocer las motivaciones que le llevan a actuar como lo ha hecho hasta ese momento, y encontrar otros “para qué”, otra motivación, que le conduzca hacia su objetivo en lugar de alejarle de él.

Una motivación diferente crea decisiones y acciones diferentes y en concordancia con ese nuevo impulso. En consecuencia, los resultados obtenidos y su efecto en nuestro entorno, cambian.

Detrás de toda acción del ser humano existe un “para qué”, una “motivación” que siempre busca conseguir un beneficio.

Esto es fácil de entender cuando el beneficio es claro e inmediato. Pero ¿Qué ocurre cuando estamos haciendo algo que es en principio dañino para nosotros? ¿De qué manera nos podemos beneficiar al tomar una actitud, o hacer algo, que en apariencia nos hace daño?

¿Qué beneficio le reporta a una persona, por ejemplo, su actitud de víctima ante lo que le ocurre? Aquí existe un problema emocional de fondo que no sabe cómo resolver, y la mejor opción para esa persona en ese momento, es “echar balones fuera” => si te sientes víctima de lo que te pasa, no es tu responsabilidad cambiarlo, no puedes hacer nada. Ahí está su beneficio: no enfrentarse a su problema cara a cara porque no sabe cómo hacerlo o porque ello le causa dolor. Este es su “para qué”.

A cambio, su victimismo le aleja de conseguir lo que quiere ya que sólo puedes conseguir tus metas, cuando te haces responsable de lo que te ocurre, porque sólo entonces reconoces que está en tus manos el poder y no en manos de otros.

Para conocer las motivaciones que nos llevan a ese tipo de conductas, que en principio nos hacen daño y están impidiendo que saquemos todo nuestro potencial para conseguir nuestra meta, tenemos que sumergirnos en el mundo de las emociones, ya que son ellas las que constantemente están guiando nuestros actos, nuestras elecciones.

Se podría hacer un proceso de coaching sin tener en cuenta nuestras emociones, siguiendo nuestros esquemas más racionales, en cuyo caso estaríamos dando la espalda a nuestros verdaderos deseos y necesidades.

Probablemente alcanzaríamos el objetivo propuesto. Pero si ese objetivo se ha fijado sin tener en cuenta esos anhelos y necesidades que son nuestro verdadero yo: ¿Nos

acercaría su consecución a nuestro bienestar interior?

Para mí sería una falsa sensación de placer momentáneo provocado por haber conseguido un fin, pero una vez pasado ese momento de felicitación para nuestro ego ¿Cómo siguen nuestros ignorados necesidades y deseos?

A partir de ahí, la farsa continuaría y seguiríamos auto-convenciéndonos utilizando distintas fórmulas, de que lo que hemos conseguido nos llena, que es lo que necesitamos y lo que debemos y podemos tener.

En este trabajo hemos visto cómo, tanto razón como emoción, forman parte del ser humano. El proceso de coaching es un proceso para seres humanos, que utilizando su potencial humano consiguen cubrir sus necesidades humanas.

*Bajo este punto de vista: **no concibo separar al ser humano de sus emociones, ni hacer un proceso de coaching hecho a un ser humano, sin tener en cuenta sus emociones humanas.***

Comentarios sobre el libro

El autor utiliza constantemente ejemplos y propone ejercicios para que el lector pueda experimentar lo que está explicando.

Personalmente, he recopilado aparte todos los ejercicios que propone, para mi uso. Y en cuanto a los ejemplos, te ayudan entender perfectamente de qué se está hablando en cada momento. Además, con muchos de ellos te puedes ver identificado, lo cual te acerca más aún al mensaje.

Por otra parte, el libro puede parecer bastante repetitivo, aspecto que en principio me pareció un inconveniente, pero ahora lo veo como un ingrediente positivo en el aprendizaje.

Con estos aspectos (repetición y experimentación a través de los ejercicios) la comprensión del libro está prácticamente garantizada.

Cómo he experimentado la lectura de este libro

En el libro se define “experimentar” como vivir una experiencia plenamente desde dentro de ella.

Esta lectura me ha abierto los ojos y el corazón a mi yo emocional, que ni sabía casi que existiera, con todo lo que ello conlleva de conocimiento y aceptación de mí misma y de mi entorno.

Me ha dado otra visión del mundo que, ahora entiendo, no se puede comprender sólo desde la razón, porque gran parte del tiempo está regido por emociones que no se muestran y sólo puede entender (o no) el que las contiene.

Ha sido abrir una ventana para ver un paisaje hasta ahora desconocido. Me siento como una exploradora dentro de ese nuevo y fascinante mundo de las emociones.

Gracias.

M^a Ángeles Burgos

Abril 2010

Apéndice 1: Claves de las principales emociones

	Primaria		Secundaria	Instrumental
	Saludable	No saludable		
Tristeza	<p>Sensación de pérdida o dolor, por el fin de algo o la pérdida de algo/alguien.</p> <p>Indica que lo que se ha perdido era importante para ti.</p> <p>Asumes la pérdida y la sientes.</p> <p>Con el tiempo desaparece.</p>	<p>Sentimiento de dolor o tristeza desproporcionado con respecto a la situación que lo provoca.</p> <p>No asimilas la pérdida = > Perdura a lo largo del tiempo. Te inunda y no desaparece nunca.</p> <p>Es preciso pasar ese duelo. Sentir el dolor para que al final pase.</p>	<p>Tristeza desesperada que oculta el verdadero sentimiento central de enfado o frustración.</p> <p>No estás triste por una pérdida. Te entristece que tu enfado no sea escuchado.</p> <p>Instalados de manera crónica: dolor, depresión, actitud de víctima y tristeza.</p>	<p>No es respuesta a una situación de pérdida.</p> <p>Se utiliza para conseguir algo a cambio como atención.</p> <p>Puede ser utilizada conscientemente o no.</p>
Enfado	<p>Surge espontáneamente ante ofensas contra nosotros o contra nuestros seres queridos.</p> <p>Sirve para proteger nuestros límites frente a agresiones de otros.</p> <p>Conviene mostrarlo de manera moderada a fin de corregir la situación o prevenir su recurrencia.</p>	<p>No es respuesta a una violación de tus límites.</p> <p>Suele venir de situaciones de enfado “saludables” que no se solucionaron en su día. Así, identificas situaciones que te recuerdan a aquella primera sensación, como agresiones a tus límites aunque en realidad no lo son. Te bloquea e impide poder ver la situación con otras perspectivas.</p>	<p>No es una respuesta central. Suele ser una reacción defensiva.</p> <p>A veces sirve para bloquear el dolor/estrés provocado por el miedo, la vergüenza o la culpa.</p> <p>Se convierte en ira o incluso violencia, si dejamos que pensamientos lo alimenten y lo engrandezcan cada vez más. Expresarlo ayuda.</p>	<p>Usado para controlar a otras personas. Ej.: matones del colegio.</p> <p>Se basa en la inseguridad y falta de autoestima de quien lo muestra, que al no tener otro recurso, recurre la ira para “controlar” la situación.</p> <p>Hay que comprender los motivos y buscar otras alternativas.</p>

	Primaria		Secundaria	Instrumental
	Saludable	No saludable		
Miedo / Ansiedad	<p>Es instintivo. Aparece cuando consideramos algo como una amenaza. Cuando ésta desaparece, él también.</p> <p>El miedo nos avisa de que podemos estar en peligro, y nos prepara para la huida en caso necesario.</p> <p>Ansiedad = miedo a amenazas invisibles sentidas en la mente. Respuesta a incertidumbre. Nos ayuda a prepararnos para lo que va a pasar.</p>	<p>Sientes miedo/ansiedad pero no existe ninguna situación actual que lo provoca.</p> <p>Surgen cuando alguna situación evoca el pasado y reaccionas desmesuradamente.</p> <p>Hay que localizar ese miedo/ansiedad adaptativo/a del pasado y solucionarlo.</p>	<p>No hay peligro externo.</p> <p>Ante la posibilidad de que sentimientos centrales de enfado, tristeza o debilidad dañen relaciones con los demás, los encubrimos con miedo/ansiedad.</p> <p>Muy común crear ansiedad al tener expectativas catastróficas de futuro.</p>	<p>Utilizado para evadir responsabilidades y hacer que otros nos protejan, para evitar que alguien se enfade contigo o para indicar sumisión.</p>
Vergüenza	<p>Es respuesta al sentir que violan nuestros valores personales.</p> <p>Nos avisa de que nos estamos exponiendo en exceso, y otras personas no nos van a apoyar, o de que hemos quebrantado alguna norma social muy básica.</p>	<p>Sensación: humillado, sucio y despreciable.</p> <p>Va unida a: “yo no valgo”, “yo soy menos”, “yo no merezco ser amado”, sentimientos provenientes de una situación en la que nos avergonzaron en el pasado.</p> <p>Muchas veces no la queremos reconocer y la enmascaramos con furia ante comentarios negativos.</p>	<p>Responde a una visión negativa de uno mismo.</p> <p>Es preciso manejar la auto-crítica, para que la vergüenza desaparezca.</p> <p>Puede ocultar sentirse herido, débil, necesitado, enfadado o asustado.</p>	<p>Muy útil para ofrecer una apariencia apropiada socialmente.</p>