

Las Emociones e Inteligencia Emocional

Las Emociones. ¿Qué son?

1. respuestas fisiológicas, automáticas, de función adaptativa, necesarias para la supervivencia
2. el resultado de los cambios fisiológicos que los estímulos provocan en nuestro cuerpo (teoría William-Lange)
3. un estado *afectivo*, de relación, con nuestro entorno
4. una reacción subjetiva al ambiente, que conlleva cambios orgánicos, influidos por la experiencia
5. el 'sentir' de nuestro cuerpo y de nuestra mente, en relación a la experiencia

Las Emociones. ¿Qué Involucran?

1. Sistema Nervioso Central
2. Sistema Nervioso Autónomo (parasimpático y simpático)
3. Sistema Límbico
4. Sistema Cardiocirculatorio
5. Sistema Respiratorio
6. Sistema Endocrino
7. Sistema Inmune
8. Sistema de Cogniciones (actitudes, creencias, valores...)

Las Emociones. ¿A qué obedecen?

1. A la necesidad de hacer frente a un mundo cambiante y parcialmente impredecible (A. Sloman)
2. A componentes subjetivos, fisiológicos y conductuales que expresan la percepción del individuo respecto a su estado mental, su cuerpo y la forma en que interactúa con el entorno (L. Davidoff)
3. A Instintos y Necesidades Básicos o Primarios

(la Vida los necesita para su supervivencia y realización):

seguridad: identificación, posicionamiento, certeza, apego, permanencia...

conservación: alimento, cobijo, salud, espacio en el que poder establecerse (territorio)

multiplicación: afecto, valoración positiva, pertenencia a un grupo, que nos cuide y al que poder cuidar

1. A Instintos y Necesidades Intermedios

(los Mamíferos superiores y los Homínidos los necesitamos para nuestra supervivencia y realización):

reconocimiento: intervención, poder para obrar, oportunidades para la acción

sentido: orientación, dirección, impulso, motivación

(auto)realización: logro, actualización, bienestar interior

Categorías Emocionales

1. **MIEDO:** Percepción de amenaza o peligro: temor, ansiedad, inseguridad, desconfianza, recelo, incomodidad, timidez, vergüenza ...
2. **SORPRESA:** Sobresalto, asombro, incertidumbre, desconcierto... Puede dar lugar a un eureka! (he hallado!) o a un serendipity o aja! (descubrimiento).
3. **AVERSIÓN:** Disgusto, asco, negación, desconsideración; rechazo, frustración
4. **ACEPTACIÓN:** Recibir voluntariamente, aprobar, afecto, comodidad, conformidad, consideración, incondicionalidad. La aceptación coadyuva a la serenidad y al bienestar interiores.
5. **ESPERANZA:** ilusión, anticipación de una oportunidad y su logro, la motivación, la voluntad y la confianza mueven hacia su consecución (*fiero*: gozo de afrontar un reto).
6. **IRA:** Rabia, odio, enojo, resentimiento (dependencia y realimentación hacia el objeto), furia, irritabilidad, rencor, envidia (*invidere*), celos...
7. **ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, disfrute, espontaneidad, sensación de bienestar, de seguridad, felicidad, plenitud...
8. **TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo, introversión, ruptura, pesar, amargura...

Las Emociones. ¿Qué causan?

1. Alteraciones y Cambios en el Sistema Nervioso Central
2. Alteraciones y Cambios en el Sistema Nervioso Autónomo o Vegetativo
3. Alteraciones y Cambios en el Sistema Límbico
4. Alteraciones y Cambios en el Sistema Cardiocirculatorio
5. Alteraciones y Cambios en el Sistema Respiratorio
6. Alteraciones y Cambios en el Sistema Endocrino
7. Alteraciones y Cambios en el Sistema Inmune
8. Alteraciones y Cambios en el Sistema de Cogniciones (comportamiento, actitudes, creencias, valores...)

Señales ± Visibles en las Emociones Perjudiciales

1. Palpitaciones
2. Alteración del ritmo cardiopulmonar
3. Lengua espesa, boca seca
4. Náuseas, vómitos
5. Sudor en las palmas (manos y pies)
6. Alteración del color de la piel (flujo de irrigación)
7. Cabellos de punta, erizados, piel de gallina
8. Temblores, agujetas, rampas
9. Alteración Intestinal, mariposeo en el vientre
10. Relajación de los esfínteres

Señales Invisibles en las Emociones Perjudiciales

1. Activación y discriminación sensorial (estado de alerta)

2. Suspensión temporal de las (3) funciones que no sirven para la supervivencia
3. supervivencia
4. Transformación de los hidratos de carbono y grasas en glucosa o energía
5. Aumento de la capacidad de coagulación
6. Potenciación del Sistema Inmunológico
7. Y la síntesis de más de 30 hormonas...

Adrenalina, noradrenalina, cortisol, endorfinas, encefalinas, tiroxina, tirotrófina, vasopresina, aldosterona, renina, glucagón, prolactina, hormona paratiroidea, calcitonina, gastrina, etc...

Las Emociones. ¿Cómo se expresan?

A través de Componentes no lingüísticos de la comunicación (CNV)

1. expresiones y microexpresiones faciales
2. gestos y microgestos corporales
3. relaciones proxémicas o de distancia entre las personas
4. tono, velocidad, cadencia y grado de firmeza de la voz
5. acciones, actitud, comportamiento, conducta...

y de ciertos **Componentes lingüísticos de la Comunicación**, tales como las palabras usadas para la transmisión del mensaje verbal que, junto con lo expresado de manera no verbal, configuran el metamensaje.

Con el Ánimo Negativo...

1. **Nos preocupamos por cosas que no podemos o no queremos cambiar:** perdemos mucha energía con aquello que escapa a nuestras posibilidades de intervención o en lo que no queremos o no nos atrevemos a intervenir
1. **Reforzamos los aspectos negativos:** inconscientemente buscamos los argumentos más afines a nuestro estado de ánimo, sin darnos cuenta de que lo que percibimos como negativo condiciona la no intervención, negándonos toda posibilidad de experimentación y aprendizaje, lo que nos vuelve más negativos (realimentación en bucle)
1. **Actitud reactiva:** no nos damos cuenta (o no queremos darnos cuenta) de que nuestra intervención podría modificar la situación y esta impotencia enciende las emociones más perjudiciales (el enfado, la ira, la frustración...) percibiendo la situación como amenazante... y actuando como reacción a esta amenaza

1. **Somos impacientes:** para acceder a las posibilidades que esperan ser descubiertas habrá que esforzarse y saber que para recoger algún fruto, primero hay que preparar la tierra, luego sembrar, después eliminar las malas hierbas y combatir las plagas, abonar, regar... y esperar a que madure

1. **Desmotivación, apatía, aburrimiento...**: no nos hacemos cargo de todo aquello que nos incumbe y no encontramos aliciente en lo que hacemos, no nos comprometemos con nuestra vida ni nos responsabilizamos de lo que decimos o callamos, ni de lo que hacemos o decidimos no hacer

Con el Ánimo Positivo...

1. **No nos preocupamos por aquello que no podemos (o no queremos) cambiar:** es inútil perder energía con aquello que escapa a nuestro control. Si algo tiene solución, se soluciona, y si no tiene solución, preocuparnos se convierte en una tarea inútil...
1. **Transformamos los aspectos negativos:** conscientes de que lo que percibimos como negativo condiciona la no intervención, buscamos los aspectos positivos o convertimos los negativos en positivos u oportunidades para la experimentación y el aprendizaje
1. **Actitud proactiva:** nos damos cuenta de que nuestra intervención modifica la situación e intervenimos siempre que nos es posible, con confianza en el ánimo
1. **Sabemos esperar:** “la paciencia es la madre de la ciencia”, sabemos que la vida está llena de posibilidades que esperan ser descubiertas, no importa cuántas veces se intente (Thomas A. Edison, esperó que se encendiera la luz a lo largo de más 1300 intentos)
1. **Automotivación:** nos hacemos cargo de todo lo que nos incumbe y nos comprometemos con nuestra vida, responsabilizándonos de todo lo que decimos y hacemos

Inteligencia Emocional. ¿Qué implica?

Inteligencia Intrapersonal (habilidades de relación con uno mismo)

1. Propiocepción (percepción de uno mismo)
2. Autoconocimiento
3. Autoestima
4. Ser consciente de las creencias e ideas irracionales que nos condicionan

5. Ser consciente de nuestras verdaderas debilidades y fortalezas
6. Ser conscientes de las amenazas y las oportunidades reales
7. Asertividad
8. Enfocarnos y orientarnos con ilusión hacia objetivos y metas
9. Flexibilidad, fortaleza, ilusión, motivación
10. Dar y recibir sin filtros ni condicionantes
11. Tener un buen sentido del humor, ser positivos y saberse reír de uno mismo
12. ...

Inteligencia Interpersonal (habilidades de relación con los demás)

1. Consciencia social
2. Empatía: percibir la realidad ajena
3. Interés y consideración por el otro
4. Ser consciente de las creencias e ideas irracionales que nos condicionan
5. Ser consciente de nuestras verdaderas debilidades y fortalezas
6. Ser conscientes de las amenazas y oportunidades reales
7. Asertividad
8. Dar y recibir sin filtros ni condicionantes
9. Suspender temporalmente todo juicio y opinión acerca del otro
10. Tener un buen sentido del humor, ser positivos y saberse reír de uno mismo
11. ...

Objetivos de la Inteligencia Emocional

1. Desarrollar la capacidad de elegir el estado emocional idóneo para cada acción.
2. Transmitir emociones que generen actitudes y respuestas positivas.
3. Entrenarnos la automotivación y la motivación de nuestros interlocutores.
4. Explorar nuestra capacidad de respuesta (estrés-eutrés) y averiguar cómo aprovechar esta gran fuerza a nuestro favor.

Para Fortalecer nuestra Inteligencia Emocional deberemos:

1. **comprometernos** a nuestra propia mejora como personas
2. **tomar las riendas** de nuestra vida, responsabilizarnos de las consecuencias de todos y cada uno de nuestros actos
3. **decidir** a cada momento qué hacer o qué no hacer, ver la mejor forma de hacerlo (inteligencia) y poner mucha atención y cuidado en todo lo que decimos y hacemos
4. **interesarnos** y tener curiosidad, querer saber, preguntar, investigar, averiguar...
5. **atrevernos** a opinar, argumentando, aunque pensemos de distinta manera que los demás
6. **aceptar** las opiniones del otro, aunque contradigan las nuestras o puedan ser difíciles de aceptar
7. **intentar** ver las cosas desde distintos ángulos o lados, sumar, ampliar la visión,

- ponernos en el lugar del otro, intentar ver como el otro
8. **aprender** a ver las cosas, los hechos y las personas, sin juzgarlas
 9. **planificar** por escrito, acostumbrarnos a trazar itinerarios para alcanzar nuestros objetivos
 10. **cultivarnos**, leer, atender nuestra cultura y enriquecer nuestra expresión y nuestra capacidad de comprensión
 11. **aclarar** dudas y malentendidos, resolver conflictos, dialogar, escuchar, argumentar, discutir con elegancia y consideración
 12. **expresar** nuestra disconformidad y reclamar lo que consideramos justo, con respeto y firmeza
 13. **aprovechar** las oportunidades que nos presenta la vida en forma de demandas, afrontarlas y superarlas, aprendiendo de cada experiencia, descubriendo, analizando, reflexionando...
 14. **tomarse la vida** y a uno mismo **con humor** y aprender a disfrutar con lo que hacemos
 15. **ser humilde**: la única puerta posible hacia la sabiduría
 16. **dignificar nuestras acciones** y labores dotándolas de sentido (cuanto más amplio, mejor), llenas de razones y motivos (el porqué de las cosas)
 17. **ser firme**, que no rígido, ser fuerte, ser valiente, tener el coraje suficiente para atreverse a ser mejor o a ser distinto
 18. **dejar volar la imaginación**, ser capaces de vernos siendo mejores, con más capacidades y habilidades, con relaciones exitosas... y ver, también, cómo lo hacemos...

Lourdes Tebé (2006)