

TRES INTELIGENCIAS PARA VIVIR Y SEIS EMOCIONES ASOCIADAS A ELLAS

Pilar Feijoo Portero

CONTENIDO:

1. Vivir es evolucionar
2. Dependemos del entorno
3. Tres inteligencias para salir adelante
4. Emociones Inteligentes
5. Tabla Resumen

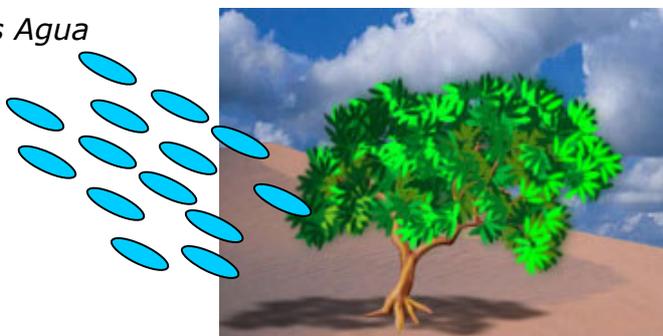
1. VIVIR ES EVOLUCIONAR

- Al igual que la semilla evoluciona hacia el árbol que puede llegar a ser, las personas evolucionamos hacia la actualización de nuestras potencialidades.
- La semilla tiene en sí la tendencia al desarrollo. También las personas tendemos a la plenitud y contamos con la fuerza de la adaptación al medio.

2. DEPENDEMOS DEL ENTORNO PARA CRECER

Las plantas necesitan tierra para enraizar, agua para tomar el alimento de la tierra y luz para asimilar los nutrientes. Igualmente, las personas necesitamos autonomía (autodirección), amor (vínculos) y seguridad (medios para subsistir).

Necesitamos Agua
(AMOR)



Necesitamos Luz
(SEGURIDAD)

Necesitamos tierra propia
(AUTONOMÍA)

3. TRES INTELIGENCIAS PARA SALIR ADELANTE

La naturaleza nos dota de mecanismos para enfrentar las dificultades y garantizar nuestro crecimiento. Estos mecanismos son¹:

- La inteligencia del **Estómago** (que vela por nuestra autonomía)
- La inteligencia del **Corazón** (que vela por que no nos falte el amor)
- La inteligencia de la **Cabeza** (que vela por nuestra seguridad)

a) La inteligencia del **ESTÓMAGO** (Sabiduría del instinto):

Es visceral y poderosa, moviliza el cuerpo y la fuerza de voluntad, se manifiesta en forma de impulsos e instintos, sirve para motivarnos, para luchar por vivir, para encontrar nuestro "espacio" entre los demás y para marcar límites saludables entre nosotros y ellos. Cuando no está bien centrada da lugar a problemas con la rabia. Cuando está bien centrada, nos vuelve vitales y activos, luchadores por la justicia, bondadosos y protectores, voluntariosos, honestos y seguros de nosotros mismos. (Líderes)

b) La inteligencia del **CORAZÓN**:

Es emocional, nos incita a abrirnos a los otros, a crear lazos de afecto y diversión, a gozar de los sentidos, a reír y a disfrutar. La energía del corazón se manifiesta en forma de *emocionalidad* y de *motivación social*. Cuando la energía del corazón está desequilibrada, ocasiona problemas con la tristeza. Cuando fluye bien nos vuelve amables, alegres, afectuosos, empáticos, motivados, sociables, juguetones y encantadores. (Atrayentes)

c) La inteligencia de la **CABEZA**:

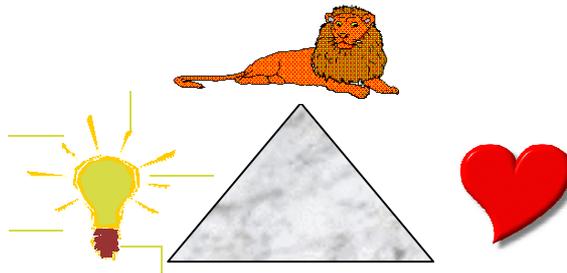
Es intelectual, nos incita a pensar, observar, resolver problemas mentales y sacar conclusiones. Se manifiesta en forma de pensamiento lógico (razonamiento) cuando hay que enfrentar decisiones de carácter objetivo, y en forma de intuición cuando hay que avanzar en situaciones inciertas o poco claras (la intuición es una especie de "linterna" que ilumina el lugar donde podemos dar el siguiente paso en un camino oscuro y con niebla). Cuando la energía de la cabeza no está bien asentada, da lugar a problemas con el miedo. Cuando está bien centrada, nos vuelve equilibrados y tranquilos, serenos frente a la incertidumbre, lógicos, razonables y sensatos, intuitivos y con motivación para aprender (Ecuánimes).

¹ Basado en GALLEN y NEIDHARDT (2000): *El eneagrama de nuestras relaciones*. Desclee De Brouwer. Bilbao.

EN RESUMEN

INTELIGENCIA DEL ESTÓMAGO

Vela por la **AUTONOMÍA**
Es INSTINTIVA Y VISCERAL
Cuando está dañada: INCONSCIENCIA ACTIVA (No sentir, no pensar, no cuestionarse)
Bien canalizada: BONDAD, AUTORIDAD y FUERZA DE VOLUNTAD
Emoción compensatoria: la **RABIA**
Es el predominio de la **ACCIÓN**



INTELIGENCIA DE LA CABEZA

Vela por la **SEGURIDAD**
Es INTUITIVA e INTELECTUAL
Dañada: AVERSIÓN (evitación sistemática)
Bien canalizada: CONCIENCIA CRÍTICA
Emoción compensatoria: el **MIEDO**
Es el predominio del **PENSAMIENTO**

INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

Vela por el **AMOR**
Es SENSUAL y EMOCIONAL
Dañada: AVIDEZ (Dependencia e inautenticidad)
Bien canalizada: AMOR Y VITALIDAD
Emoción compensatoria: la **TRISTEZA**
Es el predominio del **SENTIMIENTO**

4. EMOCIONES INTELIGENTES

Las tres inteligencias ponen en marcha nuestras emociones para garantizar que, en caso de carencia, actuaremos para satisfacer nuestras necesidades básicas y crecer como seres humanos.

Necesitamos Agua
(AMOR)
Y si nos falta sentimos:
TRISTEZA



Necesitamos Luz
(SEGURIDAD)
Y si nos falta, sentimos:
MIEDO

Necesitamos tierra propia
(AUTONOMÍA)
Y si nos falta, sentimos:
RABIA

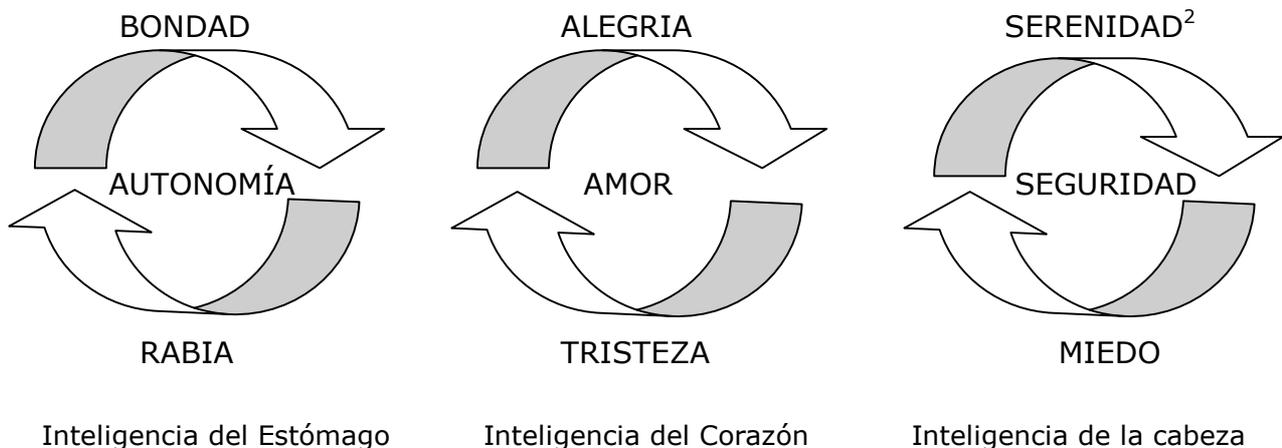
4.1. LAS EMOCIONES IMPULSAN A LA ACCIÓN

Las tres emociones se activan para, por un lado, "avisar" del estado de carencia, y por el otro, para movilizarlos a la búsqueda de alternativas. Posteriormente, si hemos tenido suerte y conseguimos salir airosos de esas situaciones, experimentamos otras emociones más agradables que, por un lado, nos indican que el desafío ha sido superado y, por otro, nos "premián" por habernos movilizado:

- a) Cuando percibimos que los demás abusan y se aprovechan de nuestra buena fe, normalmente nos enfadamos. El enfado nos impulsa a poner límites a lo que consideramos un abuso, y si conseguimos que nos respeten, volvemos a ser pacíficos y bondadosos. **(Éste es el circuito emocional de la inteligencia del Estómago)**
- b) Cuando percibimos que no somos amados o perdemos el afecto de los demás, normalmente nos entristecemos. La tristeza nos impulsa a replegarnos en nuestra pena y a buscar apoyo y compañía. Cuando la logramos, volvemos a estar alegres y sociables. **(Éste es el circuito emocional de la inteligencia del Corazón)**
- c) Cuando percibimos que el peligro se cierne sobre nosotros o sobre nuestros seres queridos nos asustamos. La preocupación nos mantiene alertas y nos impulsa a actuar para evitar el peligro. Si lo conseguimos, nos sentiremos serenos y confiados. **(Éste es el circuito emocional de la inteligencia de la Cabeza)**

4.2. ACEPTAR LAS EMOCIONES

Para experimentar la bondad, la alegría y la serenidad hay que aceptar la rabia, la tristeza y el miedo, porque forman parte del mismo circuito.



² En el sentido de calma, tranquilidad, despreocupación.

4.3. CANALIZAR LAS EMOCIONES

- ❖ Cuando las dificultades y retos de la vida nos superan, las emociones también sirven para recuperar nuestro equilibrio.
- ❖ El equilibrio emocional se recupera cuando aceptamos nuestras emociones, las expresamos en ámbitos seguros y actuamos para dejarlas marchar.



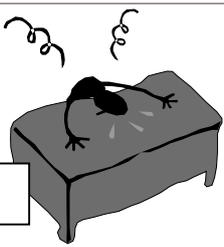
RABIA



MIEDO



IMPOTENCIA



PENA



CULPA

CANALIZACIÓN DE LA TRISTEZA

| NOCIVO | ACONSEJABLE |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Aislarse y prometerse a uno mismo que nunca se superará esa pérdida - Obsesionarse con la propia tristeza y con su causa - Hablar una y otra vez de la tristeza que se tiene y de por qué se tiene. - "Ahogar las penas" en alcohol - Buscar alivios rápidos para la pena (pastillas, diversión, etc.) | <ul style="list-style-type: none"> - Actividades sociales (salir a comer, ir a un espectáculo, pedir un poco de compañía...) - Aceptar la tristeza sin autocompasión, permitirse el llanto, sabiendo que el tiempo cura siempre las heridas y buscando la parte constructiva de la situación. - expresarla creativamente (modelar, danza, música...) - Preocuparse de otros y ayudarles, es decir, salir de uno mismo y abrirse a los demás. |

CANALIZACIÓN DE LA RABIA

| NOCIVO | ACONSEJABLE |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Resentimientos y venganzas - Descargar la rabia sobre el otro a modo de catársis (para desahogarnos) - Hablar una y otra vez de lo dolidos/as y enfadados/as que estamos a cualquiera que quiera escucharnos | <ul style="list-style-type: none"> - Actuar para que el daño sea reparado sin permitir que el odio se instale en el corazón. Perdonar. - Expresar la rabia sin atacar. - Al primer síntoma de que la expresión de la rabia nos descontrola, alejarse, aclarar las ideas, y regresar para afrontar la situación con calma y efectividad. |

CANALIZACIÓN DEL MIEDO

| NOCIVO | ACONSEJABLE |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Darle vueltas al tema de preocupación una y otra vez. - Hablar continuamente del motivo de preocupación como forma de desahogo. (Lo más frecuente es que ningún consejo nos valga y acabemos peor). - Evitar lo que nos causa temor (el miedo se agranda) | <ul style="list-style-type: none"> - Detectar los pensamientos catastróficos. Escribirlos y guardarlos para revisarlos críticamente un tiempo después. - Buscar algún tipo de actividad que obligue a nuestra mente a estar ocupada (sin darle posibilidad de volver al pensamiento preocupante), durante media hora más o menos. - Adquirir la técnica de la relajación y desarrollar la disciplina de controlar el caudal de pensamientos. - Decidir la aproximación progresiva a las situaciones que nos asustan pero con las que debemos aprender a convivir. Con la habituación, el miedo disminuye. - Recuerda: miedo que no enfrentas, aumenta. |



Atención Integral al Desarrollo de la Persona
Gizakiaren Hazkunderako Laguntza Osoa

c/ Iberrota, 1
48600 SOPELANA (Bizkaia)
Tel.: 94-676 08 62
E-mail: secretaria@sorkari.com
www.sorkari.com

CÓMO VENIMOS "EQUIPADOS" PARA SOBREVIVIR Y PROSPERAR

| Necesidades para crecer como seres humanos plenos | Regalos de la vida | Desafíos de la existencia | Inteligencia encargada de gestionar el desafío | Nos impulsa a que actuemos para | Emociones que se activan para impulsarnos | Qué sentimos cuando superamos el desafío y desaparece el problema | Características del ser humano sano o maduro (Abundancia) | Características del ser humano enfermo o inmaduro (Carencia) |
|---|---|-------------------------------|--|--|---|---|--|---|
| Autonomía (Gestionar la libertad y saberse responsable de responder) | Personas que quieren nuestro bien y nos respetan. Modelos de fuerza justa. | ABUSOS (No se nos respeta) | ESTÓMAGO | Poner: LIMITES o frenar los abusos | RABIA | BONDAD (Ganas de ayudar) | Actitud ACTIVA frente a la vida (Abundancia de Autonomía) | Crueldad y venganza en un intento de hacer justicia (Falta de Autonomía) |
| Amor (Establecer vínculos profundos, con autenticidad y sin dependencias) | Personas que quieren estar con nosotros. Modelos de amor sin chantajes. | SOLEDAD (Se nos ignora) | CORAZÓN | Crear: LAZOS o auyentar la soledad | TRISTEZA | ALEGRÍA (Ganas de vivir) | Actitud ABIERTA frente a la gente (Abundancia de Amor) | Falsedad e histrionismo en un intento de atraer a la gente (Falta de Amor) |
| Seguridad (Gestionar las incertidumbres y afrontar las dificultades con coraje, esperanza y desapego) | Personas con las que contar en caso de necesidad. Modelos de calma frente al peligro. | PELIGROS (Hay problemas) | CABEZA | Buscar: SOLUCIONES o evitar los peligros | MIEDO | SERENIDAD (Ganas de aprender y descubrir) | Actitud POSITIVA frente a los problemas (Abundancia de Seguridad) | Paranoia y astucia en un intento de evitar los peligros (Falta de Seguridad) |