



# Iniciación en Inteligencia Emocional



Área personal / Mis cursos / IECEP / Módulo II / **Algunos apuntes...**

## Algunos apuntes...

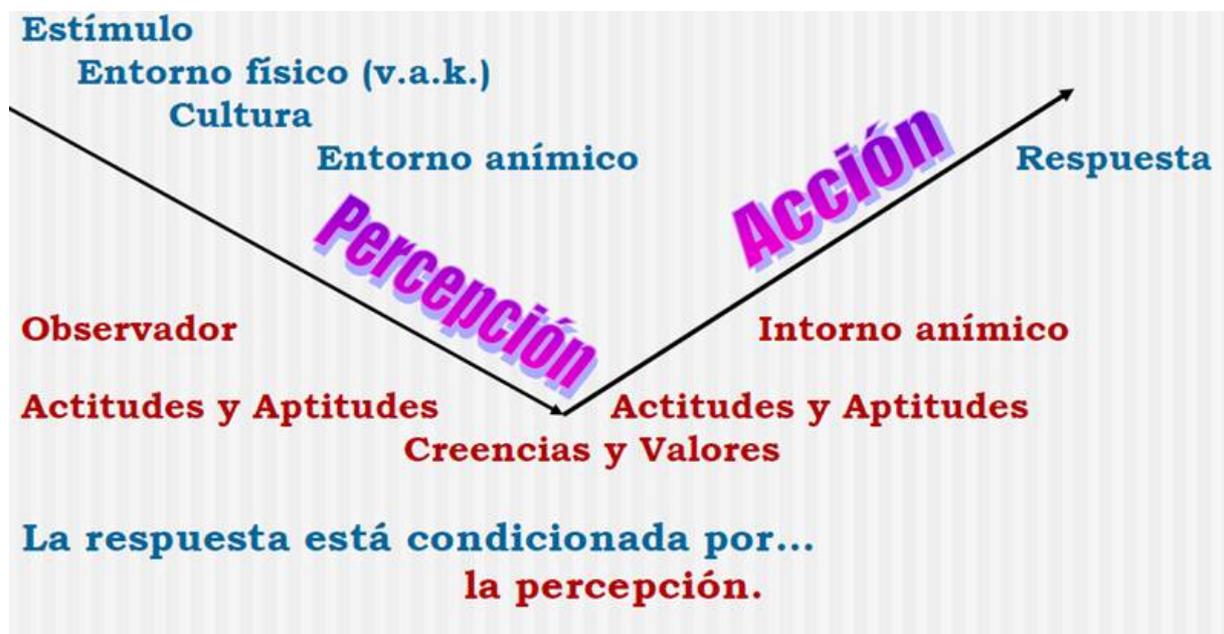
### El proceso emocional

El proceso emocional se define como un cambio puntual que se produce en un determinado momento y con una duración determinada. La emoción o emociones que implican ese proceso emocional se desencadenan en la persona cuando ésta percibe un cambio que altera el equilibrio en las condiciones externas o internas.

Desde el enfoque de la Neurociencia, el proceso emocional implica una serie de interesantes mecanismos cerebrales y hormonales que facilitan una respuesta de la persona. Desde el enfoque de la Psicología, el proceso emocional también se orienta a facilitar o preparar la respuesta más adecuada. Ese proceso emocional pasa por varias etapas:

- La percepción del individuo del estímulo desencadenante desde sus cinco sentidos
- El análisis que hace del entorno en el que se da
- La interpretación subjetiva que hace en función de la experiencia personal
- La expresión emocional que experimenta (LNV, LPV)
- La preparación para la acción o comportamiento previsto
- Cambios fisiológicos con los que el cerebro prepara al cuerpo para actuar

Las experiencias emocionales que vivimos son el resultado de nuestra percepción, y nos preparan para dar una respuesta. Esto quiere decir que nos expresamos preparándonos para el cambio.



- 1º Nivel: Sensaciones y Emociones



- Percepción de cambio y/o desequilibrio.
- Estado afectivo que experimentamos + cambios fisiológicos + actitudes/creencias sobre el mundo (las situaciones)



- **2º Nivel: Sentimientos**

- Darte cuenta de la vivencia corporalmente vivida.
- Implica tendencias que tienes que ver con el modo en que uno se ve a sí mismo.

- **3º Nivel: Esquemas o Patrones**

- Respuestas automáticas ante ciertos estímulos que los desencadenan.
- Estructuran los sucesos dependiendo de las necesidades/metas/valores.

La función principal de las emociones, adelantando aquí la visión de Ekman a partir de las teorías darwinistas -que veremos en más detalle más adelante-, es facilitar la respuesta más adecuada y garantizar la adaptación y supervivencia del individuo. Son los patrones de respuesta emocional.

Los patrones de respuesta emocional se dan en tres niveles, que van evolucionando como consecuencia de la maduración o racionalización, y que dan sentido a la siguiente fórmula metafórica: emoción más pensamiento es igual al sentimiento.



Desde este enfoque, las emociones pueden ser:

**Primarias:** las expresamos desde los 6 meses, en el caso de Ekman son las básicas. Son reacciones a un estímulo que está ocurriendo en un momento determinado y que cuando lo afrontamos o desaparece la situación que las produce, la emoción se desvanece. Llegan y se van con

rapidez. Estas emociones son imprescindibles para nuestra supervivencia y bienestar. De forma genuina tienen una intención positiva, y garantizan la supervivencia, salvo que persistan en el tiempo o hagamos un uso incorrecto de ellas.

**Secundarias:** las empezamos a formular a partir de los 2 años, cuando ya vamos adquiriendo cierta identidad personal y a partir de los 3, cuando ya empezamos a tener normas de contraste educacionales. Emociones secundarias son el alivio, la diversión, el entusiasmo, la satisfacción o el desprecio. Como consecuencia directa del proceso de socialización surgen las secundarias morales, emociones algo más complejas tipo bochorno, vergüenza, orgullo o culpa, que ya requieren la capacidad del individuo para evaluar su identidad personal de acuerdo a las normas sociales que ya ha aprendido. Se dan a partir de los 4 años, cuando nuestra identidad personal está definitivamente separada.

Tanto las emociones primarias como las secundarias, cuando las usamos con el fin de conseguir algo, se denominan instrumentales, y desarrollan patrones de respuesta emocionales propios por hábito.

## Las emociones básicas

El psicólogo estadounidense Paul Ekman ha dedicado toda su vida profesional al estudio de las emociones centrado en sus expresiones faciales. Después de numerosos estudios y experiencias personales conviviendo con distintas razas, estableció que son **6 las emociones básicas** que siente cualquier ser humano. Según Ekman, las podemos expresar desde los 6 meses independientemente de donde hayamos nacido o cual sea nuestra cultura. Así, expresamos con gestos similares: alegría, tristeza, asco (rechazo), miedo, enfado y sorpresa.

A mayores, Ekman e Izard, otro estudioso de las emociones desde el enfoque de cómo las procesamos, constataron que existe una relación biunívoca entre la expresión facial y la emoción, de forma que si provocamos en la persona la imitación de una expresión emocional concreta, también terminará surgiendo la emoción asociada.

El propio Ekman seguiría sus estudios ampliando en los años 90 la lista de emociones básicas con 17 emociones más, como consecuencia de la flexibilización en la consideración de los músculos faciales que intervenían en cada una de ellas. Algunas fueron la culpa, el alivio, la excitación, el desprecio, la diversión o la vergüenza.

En el enfoque teórico que se propone en esta formación, estas últimas serían emociones secundarias que necesitan normas de educación e identidad personal y por tanto un nivel más avanzado, de ahí que tomemos como referencia las 6 básicas primarias. Aquí podemos ver una clasificación de las emociones de Ekman en función del tipo de emoción y el tiempo de desarrollo.

Clasificación	Emociones	Tiempo de desarrollo
<b>Primarias</b>	Alegría, Asco (rechazo), Enfado, Miedo, Sorpresa y Tristeza	6 meses
<b>Secundarias</b>	Alivio, complacencia, diversión, desprecio, entusiasmo, felicidad, placer, repugnancia, satisfacción	2 años de edad
<b>Secundarias derivadas o complejas</b>	Bochorno, culpa, orgullo y vergüenza	3 años (se necesita cierta noción del yo individual)
<b>Adaptativas</b>	Por defecto son las primarias. Poseen condiciones desencadenantes específicas, un proceso de afrontamiento propio y diferente, una experiencia subjetiva característica y una comunicación no verbal típica.	Cuando se gestionan las emociones de forma inadecuada y se convierten en desadaptativas.
<b>Instrumentales</b>	Todas, cuando son usadas con el fin de conseguir algo.	

Clasificación de las emociones de Paul Ekman

Desde el principio de sus estudios, Ekman se apoyó en estudios de predecesores muy relacionados con la neurociencia y en las teorías evolucionistas de Darwin como hemos visto anteriormente, y desarrolló numerosas e interesantes investigaciones de campo para determinar que las emociones básicas:

- Son universales y atemporales.

- Están heredadas genéticamente y desarrolladas culturalmente.
- Son reacciones dirigidas a la supervivencia. Todas tienen una intención positiva.
- Además cada una de ellas tiene una base expresiva y motora propia.



### ¿Cuándo pierde una emoción su intención positiva? ¿Qué pasa cuando ya no nos apoyan nuestras emociones?

La emoción es mucho más rápida reaccionando que nuestra parte racional. Así es que cuando en vez de manejar nuestras emociones son las emociones las que nos manejan a nosotros significa que nos cuesta entender lo que sentimos, y aún más difícil nos parecerá poder usar todo eso a nuestro favor.

Identificar claramente las emociones, lo que viene a decirnos y sus necesidades asociadas, y desarrollar la inteligencia emocional es el camino más seguro para apoyarse a uno mismo a vivir mejor la vida.

EMOCIÓN	INFORMACIÓN	CDTA. CONSTRUCTIVA	CDTA. LIMITANTE	CARGA EMOCIONAL	VALORES (Dilts)
<b>MIEDO</b>	Amenaza, peligro, falta de recursos	Acción	Parálisis	Pánico, soledad	Valentía
<b>TRISTEZA</b>	Cambio, pérdida, abandono de algo	Cambio	Resistencia al cambio	Víctima, sufrimiento, depresión	Fuerza
<b>ENFADO</b>	Pérdida de poder, injusticia, traspaso límites	Superar/ Marcar límites (cdta. asertiva)	Permisivo/ Agresivo	Ira, culpa, resentimiento	Coraje
<b>ASCO</b>	Contra tus valores, intolerancia	Disociación/ Asociación	Enganche/ Rechazo	Alejamiento	Respeto
<b>SORPRESA</b>	Inesperado, descubrimiento	Aventura	Cómodo	Estupefacción, bloqueo	Entusiasmo
<b>ALEGRÍA</b>	Satisfacción, logro	Retos	Iluso	Euforia	Motivación

Al estudiar esta información, la respuesta emocional es una gran guía conductual.

Centrándonos en el 3º nivel de la respuesta emocional (el patrón de respuesta), lo primero que podemos observar es que la manifestación emocional está basada en el aprendizaje y la cultura, que exagera, inhibe o distorsiona esa respuesta, actuando sobre todos sus elementos:

1. sobre la experiencia subjetiva
2. sobre la expresión corporal
3. sobre el afrontamiento, la conducta motora
4. y sobre el soporte fisiológico.

Se dan dos procesos secuenciales y diferenciados en su desarrollo temporal:

1. el proceso emocional primario: tiene una secuencia característica y es breve
2. el proceso emocional oponente: es la respuesta emocional de propiedades contrarias a la respuesta inicial o procesamiento primario y puede llegar a superponerse al primario.

Veamos un ejemplo.

Proceso primario: un perro nos ladra y nos asusta, provocando rápidamente una emoción intensa, el miedo.



Proceso oponente: cuando aparece el dueño del perro y lo sujeta, aparece la calma y el miedo poco a poco va desapareciendo.

El hecho es que la presencia repetida del desencadenante debilita la respuesta emocional primaria y fortalece la oponente mediante un proceso de habituación. ¿Cuántas veces me tiene que ladrar un perro cuyo dueño aparece detrás para que no me asuste que un perro me ladre?

## El tiempo en el proceso emocional

El factor tiempo y el hábito modelan y dan entidad a las respuestas emocionales. De esta forma, según el tiempo que mantenemos las emociones y, con ellas, los sentimientos que construimos, podemos hablar de: experimentación emocional, estado de ánimo, trastorno emocional, carga emocional y rasgo de la personalidad.

Así, en un enfoque adaptado de Oatley y Jenkins (1996) podemos visualizar cómo evoluciona la experiencia emocional con el tiempo.



No gestionar las emociones tiene consecuencias, cuanto más tiempo sin gestionarlas, más profundas las consecuencias.

## ¿Cómo me hablo? Tomo conciencia de cómo me considero

La mente humana tiene capacidad para procesar 600 “inputs” por minuto aunque solo puede emitir 140 (en el mejor de los casos). Pongamos como ejemplo el lenguaje. Mientras que la mente puede procesar 600 palabras por minuto, las personas solo pueden emitir 140, ¿qué ocurre con la diferencia “440 inputs”, entre uno y otro? Pues que mi mente se dedica a hacer suposiciones y a hablar conmigo en un continuo “diálogo interno”.

Sabemos que el lenguaje es la forma que los seres humanos usan para comunicarse. Según la RAE, lenguaje es “el conjunto de sonidos articulados con que el hombre manifiesta lo que piensa o siente”. Es decir, que el lenguaje es la forma de expresar nuestros **pensamientos** y **sentimientos**.

Así que en función de cómo nos expresemos, nuestro estado de ánimo y el de la otra persona se modificará. ¿Alguna vez hemos pensado esto?

Por otro lado, ¿qué ocurre con nuestro diálogo interno?, ¿cómo nos hablamos a nosotros mismos? Porque ese diálogo interno te programa y define el concepto que tienes de ti como persona. Lo que significa que acabas **convirtiéndote en aquello que crees que eres**.

Rafael Echeverría, conocido sociólogo y filósofo, lo explica en su libro "Ontología del lenguaje":  
 ...*"el lenguaje es generativo. El lenguaje, por lo tanto, no sólo nos permite describir la realidad, el lenguaje **crea realidades**. La realidad no siempre precede al lenguaje, éste también precede a la realidad"* [...] *"Al decir lo que decimos, al decirlo de un modo y no de otro, o no diciendo cosa alguna, abrimos o cerramos posibilidades para nosotros mismos y, muchas veces, para otros. Cuando hablamos, **modelamos el futuro, el nuestro y el de los demás**. Pensad en lo que esto significa"*.

Es posible que nos reconozcamos en alguna de las siguientes frases:

- Haga lo que haga me sale mal.
- Cómo no voy a estar sol@, si soy un desastre.
- ¡Vaya metedura de pata! Mejor no vuelvo a abrir la boca.
- Después de esta reunión, seguro que me echan. Y no encontraré otro trabajo.

¿Nos suenan? Lo peor es que, en muchos casos, no son frases pasajeras, sino pensamientos recurrentes. El pensamiento provoca una emoción, puede que hasta un estado de ánimo, y si es muy recurrente, ya hemos visto lo que ocurre con el factor tiempo.

La frase de Henry Ford **"Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto"** nos deja muy clara nuestra responsabilidad en este asunto.



Por tanto, si nos hacemos conscientes de "cómo" nos hablamos, ya estaremos dando el primer paso hacia la reflexión sobre el modelo de lenguaje que quiero adquirir. Seamos responsables a la hora de utilizar el lenguaje tanto con nosotros como con los demás. Ser responsable de nuestro lenguaje y usar un lenguaje de poder depende de cada uno de nosotros.

Como **en todo aprendizaje de la vida, el primer paso es tomar conciencia**. Así que te propongo que estés muy atento a tu lenguaje. Porque tardamos lo mismo en hablar siendo sujetos activos de nuestras vidas, que siendo pasivos. Y lo mismo ocurre con la positividad. ¿Cuánto te cuesta hablar de forma positiva y sin adelantar acontecimientos?

Algunas claves para conseguirlo:

- 
- **No uses muchas generalidades** como “siempre”, “todo”, “nunca” o “nada”, ya que suelen esconder frustraciones que nos frenan o nos hacen frenar en los demás el poder de cambiar las cosas: di que alguien tiene que aprender a hacer algo en vez de que **nunca** lo hace bien; que alguna conducta suya no te gusta en vez de que **siempre** te molesta; o este mes está siendo duro en vez de **todo** me sale mal. Así que una vez que tomes conciencia de cómo hablas, entrénate en tres cosas sencillas:
  - **Separa a las personas de sus conductas, y no generalices, tampoco contigo:** di *me he equivocado ahora* en vez *soy torpe*; *me resulta complicado dibujar* en vez de *no sé dibujar*; *me preocupan las consecuencias de la decisión que has tomado* en vez de *eres un irresponsable*.
  - **Y atentos al uso del “pero”.** Cada vez que lo dices, hay una probabilidad muy alta de que detrás vaya una justificación o algo que anula en parte lo que le precede: *te quiero pero... estoy contigo pero... Lo entiendo, pero... Le voy a ayudar, pero...*

El lenguaje está íntimamente relacionado con nuestros sentimientos, y según sea la forma en la que nos hablamos y hablamos a los demás tenemos distintos estados de ánimo, nosotros y los demás. ¿Piensas y luego lo dices? ¿Lo dices y luego lo piensas?

Bibliografía para seguir:

- EMOCIONES: UNA GUIA INTERNA, Leslie Greenberg
- ONTOLOGÍA DEL LENGUAJE, Rafael Echeverría
- LA CARA DE LAS EMOCIONES, Paul Ekman.
- 101 HABILIDADES EMOCIONALES PARA VIVIR Y TRABAJAR MEJOR, Federico Gan.

Usted se ha identificado como Lola Pelayo Arcos (Salir)

Aviso legal y condiciones generales - Soporte

© 2017 Cambiar para Crecer. Todos los derechos reservados. - Diseño