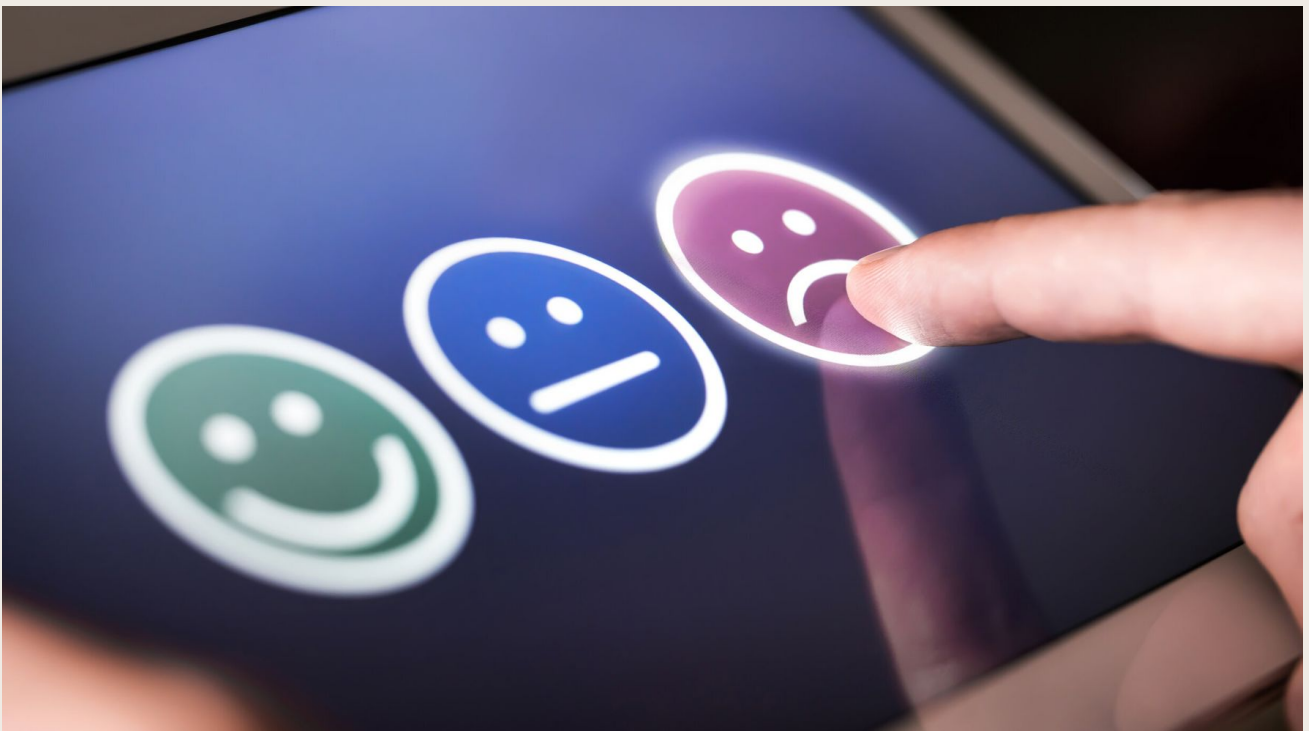


Guía imprescindible de preguntas y respuestas sobre las Emociones





Preguntas y respuestas imprescindibles sobre las emociones

1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones naturales que nos alertan ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc. Estas emociones conllevan una serie de reacciones fisiológicas (como el aumento del ritmo cardiaco o respiratorio, tensión muscular...) y pensamientos. En realidad, nuestro cuerpo se está preparando ante una alerta y nuestra mente también.

2. ¿ES LO MISMO UN SENTIMIENTO QUE UNA EMOCIÓN?

- ✎ Emoción: es una reacción física o mental a un estímulo, es una expresión neurofisiológica.
- ✎ Sentimiento: es una reacción física o mental a un estímulo, pero depende de la vida, la educación, creencias, moral del personaje, etc. (subjetivo). Autopercepción de la mente.
- ✎ Estado de ánimo: es la emoción mantenida en el tiempo. Actitud, disposición mental.



3. ¿CÓMO FUNCIONA EL PROCESO DE LAS EMOCIONES?

En las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- ✘ Una situación concreta.
- ✘ Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- ✘ Unos pensamientos determinados.
- ✘ Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación. Entender cómo funciona el proceso de la emoción nos ayuda a entender cómo nuestro cuerpo y nuestra mente reacciona ante determinadas situaciones y, de esa manera, poder racionalizar y manejar la situación. El estado de ánimo afecta de manera positiva o negativa al cerebro y a sus funciones. conocer el proceso nos lleva a encontrar soluciones óptimas.

4. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

El aprecio real de uno mismo, otorga fuerza, tranquilidad, seguridad, equilibrio, visión positiva no sólo de uno sino también de los demás y de la vida en general. Es, por tanto, el mayor tesoro psicológico que podemos tener.

Alcanzar un buen nivel de autoestima es decisivo no sólo poder superar un trastorno depresivo, sino para alcanzar una mayor calidad de vida en general.

La idea que tenemos de nosotros mismos es la clave de nuestra autoestima, si te consideras que eres atractivo, inteligente, trabajador, voluntarioso, etc. actuarás y te mostrarás a los demás de acuerdo con ese concepto positivo que tienes de ti y posiblemente esto te haga obtener más recompensas y reconocimientos por parte de los demás que reafirmen aún más tu buen concepto personal. Lo mismo ocurre a la inversa cuando tienes un concepto negativo de ti.

5. ¿QUÉ ES LA AUTO EVALUACIÓN?

Autoevaluación es conocer qué concepto exactamente se tiene de uno mismo. Las cualidades positivas, los defectos, las capacidades para los estudios, el trabajo y las relaciones interpersonales. Para conocerse mejor y tener un concepto más exacto ha de poder identificar la idea que tiene de si mismo, de sus cualidades positivas como sus defectos, así como su capacidad para el trabajo o estudios y las relaciones personales.

6. ¿CÓMO SE ELIMINA LA AUTO CRÍTICA?

Cuando las cosas nos ocurren a nosotros tenemos una visión diferente que cuando les ocurren a los demás, debido a un fuerte sentido autocrítico que hace que nos atacemos de forma despiadada mientras seamos más tolerantes con los demás.

Perpetuamos nuestros pensamientos y comportamientos negativos, porque en alguna etapa de nuestra vida nos han sido útiles. Si una vez analizado el beneficio es mayor que el prejuicio no cambiará sus pensamientos autocríticos. Si los beneficios son mayores que los pensamientos autocríticos, estarás motivado para eliminar pensamiento autocrítico.



7. ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Es la virtud de saber decir “no” sin ser agresivo. Es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse condicionar, ni condicionar a los demás. Saber defender las propias necesidades frente a las exigencias de los demás sin llegar a utilizar comportamientos agresivos ni violentos, desde el respeto. Saber respetar a los demás sin dejar de respetarse a sí mismo. No entra en juego si se gana o se pierde, sino en llegar a un acuerdo favorable para todos.

La manera de pensar del asertivo es más racional, adaptándose a la vida y a las circunstancias. Sus sentimientos son más estables y controlados, son autónomos, autosuficientes y con una autoestima elevada.

☒ La persona inhibida y sumisa

No defiende sus propios derechos, respeta a los demás, pero no se respeta a sí mismo. No importa tanto lo que piense como que los demás se molesten con él.

Suelen tener sentimientos de frustración, impotencia y culpabilidad, con una baja autoestima. Sus comportamientos son inseguros, es frecuente que se queje del egoísmo ajeno y cuando ya no puede más explota de manera agresiva, debido a la acumulación de tensiones.

☒ La persona agresiva

Defiende sus derechos de forma excesiva, no respetando a los demás, por lo que genera conflictos. Carece de habilidades para relacionarse con los demás con empatía. Sus sentimientos suelen ser de enfado, soledad y abandono, baja autoestima, frustración y falta de control. Sus comportamientos son agresivos y retadores (contacto ocular desafiante, cara tensa, tono de voz elevado, interrupciones y habla tajante). Dicho todo esto podemos decir que no podemos clasificarnos en cada uno de estos tres tipos de personas.

Todos tenemos en mayor o menor proporción algo de cada tipo. Pero lo que nos interesa es aumentar nuestro nivel de asertividad en detrimento de los otros tipos. Para obtener una idea sobre tu nivel de asertividad puedes realizar el test de asertividad.

☒ Requisitos

1. Reconocer que poseemos esa conducta no deseada
2. Convencernos de que debemos prescindir de esa conducta y adquirir otra diferente
3. Contar con la suficiente persuasión y voluntad para comenzar a cambiar
4. Dedicar el tiempo necesario todos los días para llevar a cabo ese cambio (entrenarnos)

El desarrollo de la Asertividad va a requerir de dos procedimientos fundamentalmente: el cambio de esquemas y pensamientos no asertivos y la exposición y práctica de comportamientos asertivos.

- a. Auto observación
- b. Cambie su manera de pensar
- c. Reducir la ansiedad
- d. Aprenda respuestas y estrategias asertivas.
- e. Pasos para adquirir los hábitos y estrategias asertivas



8. ¿CÓMO MANEJO MIS EMOCIONES?

La inteligencia emocional es una herramienta básica que nos ayudará en el proceso de saber distinguir y manejar las emociones en todo momento y contexto. Daniel Goleman, propone la inteligencia emocional, como una inteligencia independiente de la tradicional (resolver problemas de índole puramente lógica y racional) como un importante factor para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimo, tanto en uno mismo como en los demás.

En las investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro se ha podido comprobar que las personas que han tenido que ser intervenidas y se les ha extirpado zonas del cerebro que tienen que ver con nuestra capacidad de sentir las emociones, han podido conservar intacto sus capacidades cognitivas referidas al razonamiento, el habla, el análisis o la comprensión lógica, es decir su nivel de inteligencia tradicional (CI) pero han sido incapaces de tomar decisiones, relacionarse adecuadamente con los demás o trazar planes de futuro, en definitiva de tener capacidad para triunfar en la vida (Damasio, 1994).

En términos de evolución de nuestro cerebro, las zonas que tienen que ver con las emociones son mucho más antiguas que la parte pensadora del cerebro -el neocórtex- pero han evolucionado a la par dándose el hecho que las emociones controlan más al pensamiento que éste a las emociones como se creía hasta que a principio de los años 90, Josep Ledux de la universidad de Nueva York, descubrió que los mensajes provenientes de los sentidos eran codificados por la memoria emocional de la amígdala del cerebelo antes de pasar al neocórtex.

Por tanto, un CI que no vaya acompañado de un buen nivel de CE, nos puede permitir sacar un sobresaliente en un examen, pero no nos permite triunfar en la vida. La CE tiene que ver con las relaciones interpersonales, la autoestima, la consciencia de uno, y la sensibilidad y adaptabilidad social.

Nos permite elegir bien, con quién casarnos, qué empleo aceptar y cómo mantener un equilibrio entre nuestras necesidades y las de los demás. Mientras que el CI es de carácter fijo y no se puede cambiar, la CE sí se puede cambiar, siempre podemos madurar emocionalmente y tener más capacidad para reconocer nuestras emociones y las ajenas.





Podemos resumir que:

Un CE bajo + CI bajo =	Pocas posibilidades para alcanzar objetivos satisfactorios en la vida.
Un CE bajo + CI alto =	Capacidad para los estudios, pero dificultad para todo tipo de relaciones personales además de incapacidad para disfrutar emocionalmente de la vida.
Un CE alto + CI bajo =	A pesar de tener pocas capacidades intelectuales el individuo puede compensarlas con sus habilidades emocionales para la consecución de sus objetivos vitales.
Un CE alto + CI alto =	Grandes posibilidades de consecuciones profesionales y personales en la vida.

9. ¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

	LO QUE SIENTES	LO QUE HACES
EN TÍ	AUTO CONCIENCIA	AUTO CONTROL
EN LOS DEMÁS	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES



10. ¿EN QUÉ CONSISTE LA AUTO CONCIENCIA?

Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Poder dar una apreciación y dar nombre a las propias emociones es la base en el que se fundamentan la mayoría de las otras cualidades emocionales.

Conocer y controlar nuestras emociones es imprescindible para poder llevar una vida satisfactoria. Sólo quien sabe por qué se siente como siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente (Martin, Doris y Boeck Karin: 2001). Sin sentir emociones es imposible tomar decisiones.

Para ello se trabaja: la autoconciencia emocional, la valoración adecuada de uno mismo y la confianza en uno mismo.

El segundo paso es aprender a identificar y distinguir unas emociones de otras. Sentir e identificar la emoción para poderlo expresar, al hablar de ello podremos actuar sobre ellas Este proceso pasa por prestar atención a las reacciones fisiológicas que surgen de nuestros estados emocionales, ya que nuestros estados emocionales se reflejan en nuestro cuerpo.

Por último, es fundamental medir su intensidad. Si somos capaces de medir esa intensidad, podremos trabajar en ello y evitar que la misma se vuelva incontrolable una vez hayamos estallado.

Por lo tanto, la autoconciencia nos ayuda a tomar conciencia de las sensaciones físicas, identificar y distinguir emociones y evaluar su intensidad. Para tomar una buena decisión tenemos que aplicar sentimientos a los pensamientos. Estos sentimientos proceden de los centros emocionales del cerebro medio.



11. ¿CÓMO APRENDER A RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES?

Las actividades para aprender a notar nuestras emociones son muy sencillas: Reconocer nuestras emociones pasa por prestarle atención a las sensaciones físicas que provocan esas emociones. Las emociones son el punto de intersección entre mente y cuerpo, se experimentan físicamente, pero son el resultado de una actividad mental.

- El primer paso es *expresar emociones* para aprender a actuar sobre ellas.
- El segundo paso es *aprender a identificar* y distinguir unas emociones de otras. Cuando notamos que sentimos algo y además lo identificamos lo podemos expresar. Hablar de nuestras emociones nos ayuda a actuar sobre ellas, a controlarlas. Expresar emociones es el primer paso para aprender a actuar sobre ellas, a controlarla.
- El tercer paso es aprender a *evaluar su intensidad*. Si sólo notamos las emociones cuando son muy intensas estamos a su merced. Controlar nuestras emociones siempre es más fácil cuanto menos intensas sean, por lo tanto, se trata de aprender a prestar atención a los primeros indicios de una emoción, sin esperar a que nos desborde.



12 ¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN?

Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Una vez que aprendemos a detectar nuestros sentimientos podemos aprender a controlarlos.

Hay gente que percibe sus sentimientos con gran intensidad y claridad, pero no es capaz de controlarlos, sino que los sentimientos le dominan y arrastran. Todos en algún momento nos hemos dejado llevar por la ira, o la tristeza, o la alegría. Pero no todos nos dejamos arrastrar por nuestras emociones con la misma frecuencia.

Para ello se trabaja: **autocontrol emocional, fiabilidad, adaptabilidad, motivación de logro, e iniciativa.**

Con ello nos referimos al manejo de los estados de ánimo propios. Una vez detectadas nuestras emociones, podremos aprender a manejarlas para que no nos domine.

Con la emoción detectada e identificada, debemos reflexionar sobre lo que se está sintiendo, pero desde una perspectiva diferente, desde la tercera persona, sin juicio, de manera racional, para: determinar la causa, las alternativas y actuar en consecuencia. Por lo tanto, la auto regulación nos ayuda a detectar la emoción y reflexionar sobre ello para determinar la causa, las alternativas y actuar.

El autodomínio es el componente clave de la Inteligencia Emocional para alcanzar el estadio cerebral más adecuado para realizar una tarea.

El autodomínio resulta de la autoconciencia más la autorregulación. Si hablamos de eficiencia personal, tenemos que encontrarnos en el mejor estado interno para la labor que vayamos a realizar, y esto tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Estar de buen humor propicia la creatividad, se resuelven mejor los problemas, tenemos una mayor flexibilidad mental.

El verdadero autodomínio no es controlar las situaciones, es saber qué y cuándo una situación nos puede dominar y saber cómo paliarla con antelación. Se es más eficiente en la toma de decisiones. Sin embargo, el estado de humor más pesimista, tiene su lado positivo, porque se tiene una mayor capacidad de prestar atención al detalle (pese a que la compañía de alguien malhumorado afecta a la armonía del equipo).



13 ¿CÓMO CONTROLAR NUESTROS SENTIMIENTOS. LA AUTOGESTIÓN?

Controlar nuestros sentimientos implica, una vez que los hemos detectado e identificado, ser capaces de reflexionar sobre los mismos. Reflexionar sobre lo que estamos sintiendo no es igual a emitir juicios de valor sobre si nuestros sentimientos son buenos o malos, deseables o no deseables. Reflexionar sobre nuestras emociones requiere dar tres pasos:

- Determinar la causa
- Determinar las alternativas; y,
- Por último, actuar.

Puedo, naturalmente, optar por quedarme como estoy o puedo optar por cambiar la emoción que estoy sintiendo. No hay reglas que digan qué es lo que hay que hacer. Tan dañino puede ser intentar no sentir una emoción como sumergirse en ella.

Comprende las siguientes sub-competencias:

- Autocontrol
- Confiabilidad
- Conciencia
- Adaptabilidad
- Innovación



14 ¿QUÉ ES LA EMPATÍA? CONCIENCIA SOCIAL

Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura. La empatía es el conjunto de capacidades que nos permiten reconocer y entender las emociones de los demás, sus motivaciones y las razones que explican su comportamiento. La empatía supone que entramos en el mundo del otro y vemos las cosas desde su punto de vista, sentimos sus sentimientos y oímos lo que el otro oye.

La capacidad de ponerse en el lugar del otro no quiere decir que compartamos sus opiniones, ni que estemos de acuerdo con su manera de interpretar la realidad. La empatía no supone tampoco simpatía. La simpatía implica una valoración positiva del otro, mientras que la empatía no presupone valoración alguna del otro. Una de las habilidades básicas para entender al otro es la de saber escuchar.

La mayoría de nosotros cuando hablamos con otros, le prestamos más atención a nuestras propias reacciones que a lo que nos dicen. Aprender a escuchar supone enfocar toda nuestra atención hacia el otro, dejar de pensar en lo que queremos decir o en lo que nosotros haríamos. Las personas con gran capacidad de empatía son capaces de sincronizar su lenguaje no - verbal al de su interlocutor.



Cuando adaptamos nuestro lenguaje corporal, nuestra voz, y nuestras palabras a las de nuestros interlocutores, nos es más fácil entrar en su mundo, y cuando entendemos el mundo del otro podemos empezar a explicarle el nuestro.

Comprende las siguientes sub-competencias:

- Comprensión de los otros
- Desarrollar a los otros
- Servicio de orientación
- Potenciar la diversidad
- Conciencia política

15. ¿QUÉ SON LAS DESTREZAS SOCIALES?

Implican ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Son la base para el desarrollo de las "habilidades interpersonales".

- ✎ Están en el autocontrol, saber dominarse y en la empatía.

Que tengamos un trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otras cosas, de nuestra capacidad de crear y cultivar relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo del interlocutor.

Hay que partir de la idea de que el aprendizaje y desarrollo de los roles se da en la infancia. "Que tengamos un trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otras cosas, de nuestra capacidad de crear y cultivar relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo del interlocutor".

Cuando entendemos al otro, su manera de pensar, sus motivaciones y sus sentimientos podemos elegir el modo más adecuado relacionarnos, fundamentalmente utilizando la comunicación.

Hay que recordar que una misma cosa se puede decir de muchas maneras. Saber elegir la manera adecuada y el momento justo es la marca del gran comunicador. La capacidad de comunicarnos es la que nos permite organizar grupos, negociar y establecer conexiones personales e interpersonales.



Las personas que manejan la comunicación con efectividad se caracterizan por tres grandes pautas de comportamiento:

1. Saben cuál es el objetivo que quieren conseguir.
2. Son capaces de generar muchas respuestas posibles hasta encontrar la más adecuada
3. Tienen la suficiente agudeza sensorial para notar las reacciones del otro.
4. La capacidad de establecer objetivos es uno de los requisitos de la inteligencia intrapersonal, la agudeza sensorial implica la atención a los aspectos no - verbales de la comunicación.

La flexibilidad o capacidad de generar muchas respuestas está relacionada con la capacidad de aprender a ver las cosas desde muchos puntos de vista.

Si siempre haces lo mismo, siempre tendrás los mismos resultados" o, lo que es lo mismo, si siempre analizas las cosas desde el mismo punto de vista, siempre se te ocurrirán las mismas ideas.

Comprende las siguientes sub-competencias:

- **Influencia:** idear efectivas tácticas de persuasión
- **Comunicación:** saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
- **Manejo de conflictos:** saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo.
- **Liderazgo:** capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
- **Catalizador del cambio:** iniciador o administrador de las situaciones nuevas.
- **Constructor de lazos:** alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.
- **Colaboración y cooperación:** trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.
- **Capacidades de equipo:** ser capaz de crear sinergia para la persecución de metas colectivas.

16. ¿CÓMO SE DESARROLLA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Para desarrollar la inteligencia emocional necesitamos trabajar una serie de pasos que puede desarrollar en el ejercicio que encontrará al final del documento.

- **Identifica emociones.**

Para ello debemos tomar consciencia de cómo se sienten y se manifiestan esas emociones olvidadas en nuestro cuerpo

- **Aprende a aceptar tus emociones**

Es imposible aceptarse a uno mismo si no ha aceptado sus emociones personales. Aceptar las emociones no supone adoptar un estilo resignado, supone cierta valentía para ponerse en contacto con todo aquello que está a la sombra de la consciencia y recuperarlo. La aceptación emocional es una revitalización, un aumento de la energía vital. El rechazo a las emociones negadas es inconsciente y proviene de las etapas tempranas de la vida, la aceptación de esas emociones supone un reencuentro con el lado perdido de uno, una ampliación del ser y una ampliación de la consciencia. Para ello hay que vencer muchas resistencias emocionales que se han generado a lo largo de estos años de retención de los sentimientos.

- **Desarrolla la atención y conciencia emocional.**

Terminada esta fase podrás distinguir la emoción generada en el momento, es menos probable que ante una emoción intensa no caigas en la agresión o te quedes paralizado.

Captar las emociones en el cuerpo ayuda a saber decidir y actuar mejor.

Dra.Moyá