

**Consejería Cristiana es una introducción a la consejería bíblica que el pastor puede aplicar a las necesidades de las personas que buscan su ayuda. Se estudia el comportamiento del hombre y los factores que forjan su carácter para comprender mejor la condición humana. Esta materia representa una investigación del educador cristiano y rector del Seminario Reina Valera, Gilberto Abels.**

## Las emociones

La alegría, tristeza, cólera, miedo, el rencor y la vergüenza, entre otras, son emociones. La emoción, es un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano, desarrollado en dos partes: La *emoción-choque*, definida en psicología como trastorno o perturbación de la vida física y fisiológica, constituida por las emociones desagradables (odio, rencor, ira, dolor) y la *emoción-sentimiento*, que es un estado afectivo caracterizado -según sean las circunstancias y los individuos- donde se ubican las emociones agradables, como la alegría y el amor.

Toda emoción pasa por estas dos fases, pero algunos psicólogos como **William James**, aprovechan esta distinción para señalar dos tipos de estados: Uno, la "*emoción grosera*", experimentada por las personas cuando los sentimientos son adversos y otro, la "*emoción pura*", dominada por la *emoción-sentimiento* que se refiere a las sensaciones agradables que experimentamos hacia personas, cosas o situaciones.

Hay quienes señalan que se manifiesta una emoción sólo cuando lo experimentado por el individuo es desagradable, es decir, cuando se hacen presente el odio, la ira, el rencor, la vergüenza, etc. En el caso de las sensaciones agradables se habla de sentimiento. Sentimos amor, alegría, paz, tranquilidad. No podemos estar seguros de que esta diferenciación sea cierta. Es por ello que, al hablar aquí de emociones lo haremos de forma generalizada incluyendo las agradables y desagradables por igual.

Las emociones se caracterizan por una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. En el momento inicial, es decir, en el momento mismo en que se está experimentando emoción, las reacciones del individuo son las mismas para todas las emociones. Es decir, el cuerpo reacciona en primera instancia, igual cuando sentimos amor que cuando sentimos odio.

Es por ello que vemos como se puede llorar de alegría y de tristeza, inclusive hasta de rabia. Temblamos cuando sentimos miedo y cuando estamos encolerizados y también cuando nos abraza el ser querido. En todos los casos, se observan iguales cambios en la respiración y en la circulación, por nombrar sólo algunos.

En la segunda fase, ya las reacciones fisiológicas están más diferenciadas y cada emoción comienza a tener su cuadro de síntomas muy particulares a cada una de ellas, clasificándose en dos categorías: Los que afectan a la mímica, como la palidez o el rubor del rostro, o algunas actitudes de escape o de lucha ante determinada situación. Igual, los fenómenos viscerales como los cambios en la respiración, en la circulación de la sangre, alteraciones digestivas y otras.

Aún cuando se ha avanzado mucho en materia de definir las emociones, hasta hoy, la psicología continúa estudiando si alguna reacción en particular se identifica con una emoción específica. Por ejemplo, si los escalofríos son una reacción exclusiva del miedo.

**La emoción ¿Un hecho de conciencia?**

En general toda emoción tiene su punto de partida en la representación. Una representación es la percepción actual que tenemos, una idea o recuerdo de una situación a la que le atribuimos cierta importancia, como los momentos de peligro, júbilo, vergüenza o desgracia.

Esta representación, genera un estado afectivo (la emoción), que produce como efectos, toda una serie de trastornos orgánicos. Es por ello que se considera que los elementos intelectuales son los causantes de la emoción y los elementos fisiológicos, sus efectos.

Sin embargo, James insiste en señalar que invirtiendo el punto de vista convencional, los cambios corporales no son efecto de la emoción sino sus causas. Generalmente, sabemos que estamos tristes porque lloramos o que tenemos miedo porque temblamos.

Para James, sólo si se producen los fenómenos corporales como cierta agitación, temblor, escalofrío, ansiedad y otras, las emociones aparecerán. "Si se suprimen los fenómenos corporales, no existen las emociones. Sólo queda un frío estado de conocimiento de lo que nos sucede", apunta.

Cuando vemos un león y comenzamos a temblar ante su presencia, según James, la manifestación de temblor es lo que nos indica que tenemos miedo y no al revés. Es decir, no experimentamos miedo y luego temblamos, sino al revés. Pese a esto, James añade que las emociones sin representaciones, difícilmente son asimiladas.

En todo caso, sea de la manera que fuere, las emociones están siempre presentes en el ser humano y requieren de un estímulo exterior para poder sentir las e interiorizarlas en nuestro intelecto.

## **Emociones y sentimientos**

El límite entre los sentimientos y las emociones es muy sutil y es difícil detectar cuando pasamos de unos a otros. Sin embargo, existen características particulares en ambos que los diferencian.

Los sentimientos se mueven entre extremos opuestos (placer-dolor, amor-odio, esperanza-desesperanza), son profundos o superficiales y perdurables en el tiempo. Esta última característica los separa por completo de las emociones, que se distinguen por sus notas de gran intensidad y momentaneidad.

Existen sentimientos inferiores relacionados con las funciones vitales como la alimentación, el crecimiento, la reproducción y sentimientos superiores que son los que nos inspiran la comprensión de una teoría, la contemplación de una obra de arte, una acción heroica, la lealtad, fraternidad, amistad y religiosidad. Los primeros son cualidades elementales o primarias. Los segundos se refieren a situaciones más complicadas que tienen que ver más con el intelecto.

Otra categoría, habla de los sentimientos personales que pueden ser de estimación propia o egocéntricos como el orgullo, la vanidad, el narcisismo, la vergüenza, la humildad, y de estimación ajena que se refieren a los que experimentamos en el trato con los demás: Simpatía, amor, compasión, envidia, odio y antipatía.

Las emociones, por su parte, son un estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos. Una emoción viene acompañada de una respuesta afectiva de gran intensidad, que sobreviene bruscamente e invade la psiquis de una persona y suele estar acompañada de reacciones neurovegetativas. En su fase inicial, las emociones se asemejan entre sí, independientemente de las circunstancias que las generen (una mala noticia, un momento de intensa alegría, etc.). Las reacciones son más o menos similares: Sudor frío, temblores, respiración rápida, palpitaciones, secreciones hormonales internas como el aumento en la producción de adrenalina.

Se producen también fenómenos expresivos como gritos y sollozos. Se perturba el tono afectivo habitual, se altera el ritmo de los pensamientos y se pierde, en algunos casos, el control de los actos. En las emociones muy violentas, se liberan los sentimientos reprimidos, reaparecen modos primitivos donde el sujeto puede expresar palabrotas y hasta realizar gestos brutales.

### **Y...¿Qué es la pasión?**

La pasión es una inclinación, una tendencia desarrollada, exaltada y sobretodo hecha exclusiva, que anula todas las demás. Es una inclinación afectiva privilegiada, que se impone y llega a ser el centro de atracción de nuestra vida psicológica. La pasión es un sentimiento en donde se presenta una gran construcción imaginativa muy bien descrita por **Stendhal** con el nombre de cristalización.

Este fenómeno se caracteriza por la tendencia del espíritu de descubrir, entre todas las cosas, que el objeto amado posee todas las perfecciones. Así, la pasión consiste en una creación, proseguida, sin descanso y frecuente de un objeto o persona perfecta, que muere cuando la imaginación cesa y ya no tiene fuerzas para realizar la imagen ideal.

## **Inteligencia emocional**

*Sólidamente cimentada y aplicable desde el mismo momento en que el niño sale del vientre de la madre, la inteligencia emocional fue quizá la gran revelación del siglo xx en cuanto a la comprensión de las capacidades infinitas del cerebro humano, pues más allá de su posibilidad de adquirir y procesar conocimientos, hoy por hoy se sabe que en el mundo de las emociones se esconde el mayor potencial a explotar de los seres humanos*

### **El corazón tiene sus razones que la razón no puede comprender *Blas Pascal***

La inteligencia emocional representa un salto sumamente significativo en los ámbitos de la comprensión de la conducta humana, porque por primera vez un estudio sobre la materia netamente científico da resultados de aplicabilidad operativos y tangibles. Es por ello que mucho más allá de resultar una moda o una forma fácil de autoayuda, la inteligencia emocional es una disciplina sólida y avalada por profesionales de alta factura que en el país se lanzan a impulsar una nueva forma de enfrentar las exigencias cotidianas. Doctores como Tamara Salmen (encargada de atender a los recién nacidos), Myriam Puig y Toni Manrique (en el caso de los niños), Enma de Lancara (en cuanto a familia) y Luis José Uzcátegui (para el caso de los adultos), no dudan en resaltar las fortalezas de la inteligencia emocional para explicar el desenvolvimiento de los individuos, bien sea desde el caso de los niños - donde se obtienen resultados sorprendentes-, hasta el mundo de los adultos. Hasta hace poco las capacidades del individuo eran "medidas" por el coeficiente intelectual; sin embargo, se detectó que muchos niños que fueron ubicados por debajo del estándar aceptable de coeficiente intelectual, obtenían logros y resultados exitosos en su desempeño escolar, mientras los adultos destacaban en el ámbito laboral por alcanzar altos rangos organizacionales, explicó Luis José Uzcátegui, médico siquiatra de Ila Policlínica Metropolitana y del Centro Médico Docente La Trinidad.

A la vez, junto a estos personajes se apreciaba el otro extremo: aquellos individuos con altas referencias intelectuales y grados académicos muy importantes que pese a ello no lograban alcanzar los objetivos de éxito planteados.

La inteligencia, en esos términos, era entendida como un bloque monolítico de habilidades intelectuales; por eso, ante la evidencia de que hay algo más que nutre a ese cúmulo de saber, se comienza a buscar en el individuo aquello que actualmente se denomina inteligencia emocional.

A la par de que se realizan estas revisiones en cuanto a la comprensión de la inteligencia humana, el avance de la tecnología permite realizar estudios muy sofisticados de resonancia magnética con

positrones (que muestran de forma dinámica el funcionamiento de una parte del cuerpo, en este caso el cerebro) sobre el mundo de las emociones. De esta manera los investigadores lograron "ubicar" las emociones en partes específicas del sistema cerebral, lo que les permitió aseverar que los disparos emocionales (rabia, dolor, tristeza, alegría, enamoramiento) y sus consecuencias pueden ser modificados si el individuo entra en un plan de trabajo para organizar y optimizar su funcionamiento emocional.

Con los estudios de resonancia magnética con positrones quedó demostrado que luego del período de trabajo mencionado, la distribución de las emociones a nivel cerebral cambiaba, al igual que los resultados cotidianos que el individuo percibía. De estas experiencias nace el concepto de cerebro emocional o sistema límbico, criterio que asocia diferentes partes del sistema cerebral (amígdala, hipotálamo, hipocampo y tálamo) y cuyo funcionamiento conjunto da una nueva dimensión a la inteligencia desde el punto de vista de cerebro emocional, bastante diferente al denominado cerebro racional o cerebro inteligente.

### **Un nuevo coeficiente**

En este sentido, Myriam Puig, médica pediatra del Centro Médico Docente La Trinidad y Hospital de Clínicas Caracas, se refirió a los cinco componentes del coeficiente emocional. De esos cinco, tres son capacidades relativas a la persona. El primero de ellos es la autoconciencia, la cual consiste en conocer las propias emociones.

En segundo lugar está el autocontrol, que es la capacidad de cambiar o frenar emociones para evitar que las situaciones de la vida sean un problema; y por último la automotivación, que es la capacidad individual de estimularse ante situaciones adversas.

Ahora bien, los dos componentes restantes del coeficiente emocional se refieren a la capacidad de conocer a las otras personas. En este sentido, entrenar destrezas para intuir la condición emocional de los demás proporciona capacidades y habilidades muy útiles a la hora de interactuar con los demás. Por último se encuentra la asertividad, que es la capacidad de ser oportuno ante las situaciones, bien sea con acciones o palabras.

### **Fórmula de entendimiento**

Bajo los postulados de inteligencia emocional, el ser humano tiene la posibilidad de conocer su sistema síquico emocional de una manera concreta, precisa y sencilla, a la par que comprende su comportamiento emocional y el de las personas que lo rodean, explicó Uzcátegui.

Con las herramientas que aporta la inteligencia emocional, la persona puede identificar de dónde salen sus reacciones emocionales, cómo funcionan -ya que son respuestas automáticas, irracionales, anárquicas y simbólicas- con la finalidad última de optimizar las respuestas.

Para muchos, este manejo de las emociones viene dado por la experiencia de vida de cada quien; sin embargo, la diferencia radica en que la experiencia modela el sistema emocional a través del ensayo y el error, mientras que los esquemas de inteligencia emocional se pueden adquirir de una forma más técnica y muchas veces antes de que el ensayo y error de la experiencia desgaste a la persona, porque este tipo de aprendizaje lleva mucho tiempo.

Otro factor a considerar, apuntó Puig, es el temperamento, que no es otra cosa que el estilo de conducta, la manera como una persona reacciona ante el mundo en un momento determinado. El temperamento es innato y reconocible desde el mismo momento del nacimiento del niño. Es por ello que los especialistas pueden indicar a los padres qué tipo de hijo tienen para que éstos puedan estudiarlo y conocerlo mejor, y de esta manera lograr determinar cuáles reacciones del niño son meramente

temperamentales, ya que muchas veces suelen pensar que el llanto, por ejemplo, se debe a cólicos o a pañales mojados, y resulta que el pequeño está sobrestimulado o cansado.

Al facilitar a los padres herramientas y estrategias propias de la inteligencia emocional, éstos pueden interpretar correctamente el temperamento del niño, a la par de desarrollar mecanismos de control o estimulación, tanto para ellos como para su hijo. Así se puede manejar mejor a un pequeño voluntarioso o abrir al mundo a uno demasiado tímido, haciendo más fácil el mundo de las relaciones.

### **De adentro hacia fuera**

Con la evolución de esta disciplina se han identificado varios tipos de inteligencia emocional, señaló Uzcátegui. La inteligencia intrapersonal es la capacidad que tiene el individuo de poder entender e identificar sus emociones, además de saber cómo se mueve subjetivamente en torno a sus emociones. Una vez que la persona conoce su dimensión emocional, comienza a tener mejor y mayor control sobre su vida, lo que redundará en mayor estabilidad.

Otra dimensión de funcionamiento emocional es a nivel interpersonal, la cual se refiere a la capacidad que tiene el individuo de entender las emociones de las otras personas y actuar de manera cónsona a ellas. Otra de las aplicaciones de los diseños de inteligencia emocional es la optimización de la inteligencia racional, con lo que el individuo se convierte en un potenciador de recursos intelectuales, ya que al poder controlar su funcionamiento emocional, logra importantes valores agregados para su desempeño a nivel de toma de decisiones y solvencia de problemas, entre otras cosas.

El desarrollo de las habilidades mencionadas coloca a la inteligencia emocional en la palestra de la contemporaneidad con aplicaciones muy concretas; por ejemplo, en la educación de los niños, pues muchas de las dificultades que éstos afrontan durante su crecimiento son los bloqueos emocionales, consecuencia de las circunstancias que los rodean. Desde la óptica de los especialistas, aquellos niños que reciben herramientas para manejar su sistema emocional, desarrollan recursos que les aportan gran fortaleza para afrontar la vida.

Otra de las aplicaciones prácticas de la inteligencia emocional es en el mundo de la pareja, porque se trata del tipo de relación donde hay más intimidad, cercanía, frecuencia y compromisos propios de la convivencia, lo que pone a prueba a cada momento el talento emocional.

A nivel de las organizaciones y empresas provee técnicas importantes para que el individuo se pueda ubicar en un mundo competitivo, demandante, cambiante, exigente y sobre todo globalizado emocionalmente, resaltó Uzcátegui. En cuanto al área de reclutamiento de personal de las empresas, específicamente, en el país ya existen algunos entes preocupados en aplicar los indicadores de inteligencia emocional para medir funcionamientos como creatividad, motivación y seguridad, que suelen ser determinantes para el éxito laboral dentro de las empresas, pues puede que el coeficiente intelectual -las credenciales- le dé el cargo a una persona, pero es el manejo inteligente de las emociones el que garantiza el ascenso dentro de la organización.

Así vemos que bajo los postulados y evaluaciones que aplica la inteligencia emocional, se derrumban los estigmas positivos o negativos que suelen crear los resultados de los test de coeficiente intelectual.

### **Loro viejo sí aprende a hablar**

La inteligencia emocional se aprende. A grandes rasgos, primero que todo, la persona tiene que descubrir y aceptar que existe otro mundo que proporciona herramientas para asumir la vida, para luego,

a través de la terapia, comenzar a interconectar los sistemas emocional y racional que posee. Debe quedar claro que esta técnica no es milagrosa y los terapeutas buscan ayudar al paciente a resolver su situación más sensible o riesgosa, ya que algunas personas son tremendamente exitosas en ambientes laborales y sociales, mientras que en las relaciones familiares y personales presentan graves deficiencias.

Con las herramientas que proporciona la inteligencia emocional se le facilita al individuo el ser un ente creativo dentro de la avalancha de sucesos que pueden afectarlo, con el fin último de ser libre basándose en la creatividad desarrollada en el mundo social, afectivo y laboral.

## La Felicidad

Existen cinco componentes claves en la conducta humana que nutren la felicidad. Estos son: **La Autoestima, el control emocional, la socialización, la planificación de objetivos y el optimismo.**

Comencemos por la autoestima: Las personas que se aprecian a sí mismas son más resistentes a las presiones de la vida cotidiana y son más perseverantes en las tareas que requieren mayores esfuerzos, que los que poseen baja autoestima.

Investigadores de la conducta han demostrado que las personas que poseen control personal toman mejores decisiones que aquellas que se dejan llevar por las emociones.

Otro factor que nos ayuda a ser felices es la definición de metas de vida, con objetivos diarios razonables que nos permitan obtener mini-logros, y disfrutar, día a día, la plena satisfacción que provoca el éxito alcanzado.

De igual forma, investigaciones nos señalan que las personas optimistas no sólo son más saludables que las pesimistas, sino que se definen más felices.

La socialización, representa otro factor asociado a la felicidad.

En efecto, se ha encontrado que las personas extrovertidas tienden a estar más contentas y satisfechas que las introvertidas.

Por su parte, las personas cordiales, entablan amistades con facilidad y consiguen mejores empleos y oportunidades de trabajo.

De manera que si hasta ahora no lo hace, cultive la amistad, la autoestima, fíjese metas claras y alcanzables, sea optimista, crea en usted mismo, y mantenga un adecuado control emocional.

 <http://www.psicologiaparatodos.com/psicologia/archivotemas.asp?>

 <http://www.producto-light.com.ve/actitudes/inteligenciaemocional.html>

 <http://www.psicologiaparatodos.com/psicologia/archivotemas.asp?>