

Las emociones.

A lo largo de la historia de la cultura, la «cognición» y la «emoción» se han considerado procesos independientes y en cierta medida contrapuestos. Dentro de lo que llamamos «cognición» se incluye la percepción, la memoria, la atención y la acción. El concepto de «emoción» abarca también la experiencia subjetiva (el sentimiento) y las reacciones fisiológicas (sudoración, temblor, palidez) y motoras (gestos, posturas).

Ya los griegos distinguían entre «Razón» y «Pasión», separando así el pensamiento de los sentimientos. En la concepción de la mente (el alma), tanto en el mundo griego como en la cultura judeocristiana, razón y pasión mantienen un cierto antagonismo. Dentro de este cuerpo de ideas, el intelecto superior debe controlar las pasiones, al ser éstas emociones desbocadas, que enturbian claridad del pensamiento y están asociadas casi siempre al pecado y la culpa. No es sorprendente que haya prevalecido la tendencia a estudiarse científicamente la racionalidad o cognición, como un proceso separado e independiente de la emoción.

Las emociones nos proporcionan un valioso servicio, hacen que nos ocupemos de lo importante en nuestra vida, nos señalan lo peligroso que debemos evitar y lo agradable a lo que debemos acercarnos. Con la intención de definir de manera más precisa qué son las emociones, podemos decir que son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Las emociones alteran la atención y activan asociaciones relevantes en los recuerdos. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Son estados que sobrevienen súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

Una emoción se produce a partir de información sensorial que llega a los centros emocionales del cerebro, llamado sistema límbico, como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica y el neocórtex interpreta la información.

Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno y existe una valoración automática sobre la relevancia del evento que las origina.

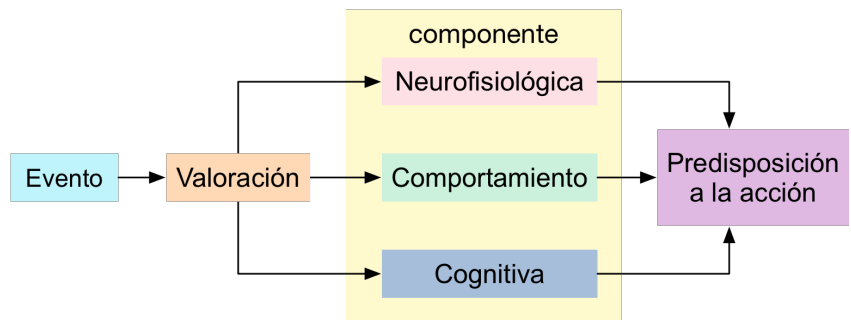
Por otra parte, los sentimientos son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados (expresados con palabras). El sentimiento puede definirse como la autopercepción que la mente hace de un determinado estado emocional, el que a su vez se ve influido por factores neurofisiológicos. Los sentimientos están regidos por las leyes que gobiernan el funcionamiento energético del cerebro.

Dentro del marco de estas distinciones, el estado de ánimo es una actitud o disposición emocional en un momento determinado. No es una situación emocional transitoria. Es un estado, una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada. Se diferencia de las emociones en que es menos



específico, menos intenso, más duradero y menos dado a ser activado por un determinado estímulo o evento.

La teoría general de las emociones considera que una emoción está constituida de al menos los siguientes seis elementos: (1) una situación o estímulo, que reúna ciertas características o cierto potencial emocional, como generador de emociones; (2) un sujeto capaz de percibir esta situación, procesarla correctamente y reaccionar adecuadamente ante ella; (3) el significado que el sujeto concede a dicha situación; (4) la experiencia emocional que el sujeto siente en esta situación; (5) la reacción corporal; y (6) la expresión motora observable.

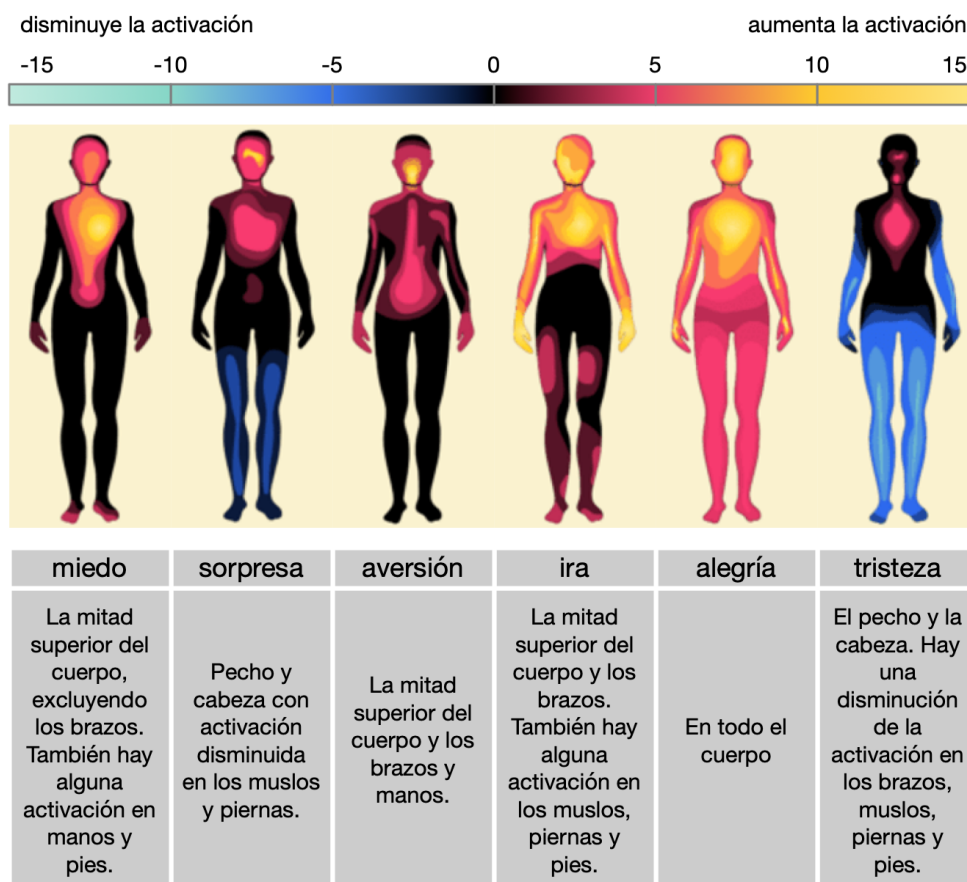


Lo que llamamos coloquialmente «emoción» no se corresponde con un proceso cerebral separado e independiente, sino que es el resultado de múltiples mecanismos cerebrales que pueden ser distintos en emociones diferentes. Muchos autores coinciden en definir seis emociones básicas: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza.

Emoción	Distinción	Función adaptativa
Miedo	Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	Tendemos hacia la protección.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.	Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
Aversión	Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.	Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.	Nos induce hacia la destrucción.
Alegría	Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.	Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
Tristeza	Pena, soledad, pesimismo.	Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.



Activación de diferentes partes del cuerpo por emociones



Fuente: Elaboración propia inspirada en: «Bodily maps of emotions», Lauri Nummenmaa et al. (2013)

Un estudio realizado con 700 voluntarios ha permitido definir el grado de activación en diferentes partes del cuerpo.

Una de las funciones más importantes de la emoción es preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones del entorno, mediante el uso de la energía necesaria para ello y con la orientación de la conducta hacia un objetivo. En este sentido, cada emoción básica tiene una función adaptativa.

Debido a que una de las funciones principales de la emoción es contribuir a la aparición de conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite valorar los procesos que ocurren en las relaciones interpersonales. De esta manera, la expresión de las emociones se constituye en estímulos que permiten discriminar la realización de conductas apropiadas socialmente. Cabe aclarar que la represión de las emociones también tiene una función social. En otras palabras, la inhibición de ciertas reacciones emocionales podría alterar las relaciones sociales y afectar tanto la estructura como el funcionamiento de los sistemas de organización social.

También existe una relación entre emoción y motivación. Las conductas motivadas tienen dos características principales: dirección e intensidad. Las emociones aportan energía a las conductas motivadas



y estas se realizan de forma más vigorosa. Esta relación entre motivación y emoción se da en los dos sentidos: una conducta motivada produce reacciones emocionales y la emoción facilita o frena la aparición de conductas motivadas.

A partir de la distinción de las funciones principales de las emociones y su relación con la motivación, surge la importancia de desarrollar la inteligencia emocional, entendida como una serie de habilidades para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, comprender y analizar las emociones y regular las emociones mediante la promoción de un crecimiento emocional e intelectual. El énfasis en nuestra sociedad está puesto en la inteligencia racional. Pero aparentemente, la clave del éxito, la felicidad y la paz interior está en la inteligencia emocional. Estas dos inteligencias no sólo son compatibles, sino necesariamente complementarias.

Muchos autores conciben la inteligencia emocional como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas: 1) Percepción emocional: las emociones son percibidas y expresadas. 2) Asimilación emocional: Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción/cognición). 3) Comprensión emocional: Señales emocionales en relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación; se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones. 4) Regulación emocional: Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal.

Percepción, evaluación y expresión de las emociones			
Identificar nuestras propias emociones	Identificar emociones en otras personas, diseños, obras de arte, a través del lenguaje, sonido...	Expresar correctamente nuestros sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos	Discriminar entre expresiones emocionales honestas y deshonestas

Facilitación o asimilación emocional			
La emoción facilita el pensamiento al dirigir la atención a la información importante	Las emociones pueden ser una ayuda al facilitar la formación de juicio y recuerdos respecto a emociones	Las variaciones emocionales cambian la perspectiva fomentando la consideración de múltiples puntos de vista	Los diferentes estados emocionales favorecen acercamientos específicos a los problemas



Comprensión y análisis de las emociones

Designar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre la palabra y el propio significado de la emoción	Entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones a las que obedecen	Comprender emociones complejas y/o sentimientos simultáneos contrarios	Reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros
---	---	--	--

Regulación de las emociones

Estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos	Reflexionar sobre las emociones y determinar la utilidad de su información	Vigilar reflexivamente nuestras emociones y las de otros y reconocer su influencia	Regular nuestras emociones y la de los demás sin minimizarlas o exagerarlas
--	--	--	---

Probablemente el punto de vista de Daniel Goleman sea el más difundido. Este autor considera que la inteligencia emocional es: 1) Conocer las propias emociones: Tener consciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas. 2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de consciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales. 3) Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionadas. Encaminar las emociones y la motivación consecuente hacia el logro de objetivos, es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden. 4) Reconocer las emociones de los demás: El don fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es el fundamento del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, etc.). 5) Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Pero no basta el conocimiento de estas habilidades, es necesario llevarlas al campo de aplicación en situaciones reales mediante la adquisición de competencias emocionales.

Autoconsciencia.



El primer paso para adueñarse de las emociones es tener el suficiente «espacio mental». Para no ser su esclavo, es necesario permitirles que se expandan en toda su amplitud, pero sin dejar que ocupen más que una pequeña porción del terreno disponible de la consciencia. Esto requiere ampliar la consciencia para contener las emociones sin reprimirlas.

La consciencia es el espacio en el que ocurre todo darse cuenta, todo percatarse de algún aspecto de la realidad (externa e interna). Esta capacidad de experimentar y responder al entorno y a la propia condición interior es una herramienta básica para la supervivencia de todo organismo, desde la bacteria hasta el ser humano. La particularidad del ser humano es que en él, la consciencia se vuelve autoconsciente; vale decir, consciente de sí misma. El ser humano no sólo puede prestar atención y percatarse de su situación interna y externa sino que, gracias a su capacidad lingüística, puede desdoblar su consciencia y usarla para auto-observarse y auto-dirigirse.

El ser humano tiene capacidad para aumentar la intensidad de su consciencia según su voluntad. Como un escenario que puede ser iluminado de manera más o menos resplandeciente, la consciencia y la autoconsciencia acontecen a lo largo de un continuo. Uno puede estar más o menos consciente, más o menos atento. La consciencia puede ser más o menos nítida, sutil, sensible, delicada, impresionable, clara. Cuanto más indefinida sea su consciencia, menos alerta estará uno, y mayor será la probabilidad de vivir una vida mecánica, gobernada por impulsos inconscientes y respuestas automáticas. Cuanto menos consciente sea, menor capacidad tendrá para percibir las situaciones y elegir respuestas. La consciencia es la materia prima de la libertad y la responsabilidad. Y la autoconsciencia es la materia prima de la libertad interior, que incluye el manejo de las emociones.

Para percatarse de los sentimientos, es necesario desapegarse de ellos y adoptar un punto de vista más alejado, o sea mirarlos en perspectiva. Cuando alguien está embargado por una emoción, es imposible ser consciente de ella, puesto que no hay quién pueda ser consciente. El sujeto capaz de observar la emoción está desaparecido, ya que no hay espacio para la autoconsciencia objetiva. En vez de tener la emoción, es la emoción la que lo tiene a él. Por ejemplo, cuando uno toma conocimiento de un hecho que le causa enfado, la primera reacción (automática) es quedar preso de la emoción.

La manera productiva de manejarse con una emoción es expandir la autoconsciencia para hacerla más grande que la emoción. Tal cosa puede lograrse mediante la creación de un punto de vista «testigo» desde el cual observar en forma desapegada y evaluar cómo responder a ella, sin traicionar los valores y objetivos que uno sostiene.

Para expandir el territorio consciente interno basta con generar un punto de observación objetiva o «testigo». Desde allí, uno es capaz de observar con ecuanimidad la parte de sí que ha sido capturada por la emoción. La capacidad de auto-observarse con desapego es fundamental para abarcar dentro de sí mismo tanto a la emoción como al raciocinio, tanto al impulso como la capacidad de descubrir, regular, analizar y expresar ese impulso en forma honorable.

En una primera instancia, parece que el «testigo» estuviera fuera de la consciencia. Pero si uno reflexiona, se da cuenta inmediatamente de que el testigo es tan parte de la consciencia como el enfado



que el mismo observa de manera objetiva. La consciencia es suficientemente grande como para abarcar a ambos.

Autoaceptación

El segundo paso para manejar con inteligencia las emociones es aceptarlas con compasión, sin reprimirlas ni censurarlas. Esto implica suspender los juicios, a sabiendas de que la emoción es una reacción automática y que es posible abstenerse de actuar en forma impulsiva. El trabajo con las emociones requiere operar en dos niveles distintos de consciencia de manera aparentemente contradictoria: primero, es necesario aceptar la emoción incondicionalmente, tal como aparece; en segundo lugar, es necesario analizar en forma crítica su origen cognoscitivo y las posibilidades de responder de manera consciente. Uno de los errores más comunes es confundir estos dos niveles e intentar analizar o criticar la emoción directamente. Lo fundamental es recordar que la emoción siempre está válidamente fundamentada en los pensamientos que subyacen a ella. No hay tal cosa como emociones malas o inconsistentes. Lo que puede suceder es que los pensamientos en los que se fundamentan estén equivocados o sean destructivos.

Para trabajar las emociones en forma inteligente, uno debe tratarse a sí mismo con la misma bondad, comprensión y compasión con que trataría a su hijo. Donde hay enjuiciamiento, no puede haber entendimiento. Y donde no hay entendimiento, no puede haber resolución saludable. Para comprender la emoción, es necesario trascender la idea de que hay emociones buenas (aceptables) y emociones malas (rechazables) o impulsos buenos y malos. Toda emoción puede ser una oportunidad para el crecimiento y toda emoción puede ser una oportunidad para el desastre. Es fundamental aceptar las emociones y los impulsos sin enjuiciarlos, ya que aquello que es rechazado o juzgado con todo rigor, suele ser reprimido. Los sentimientos que ponemos «en la lista negra» quedan relegados a la inconsciencia y, como hongos en la oscuridad, crecen y se multiplican. Para trabajar estos sentimientos difíciles (normalmente considerados no aceptables) es necesario recibirlos primero.

También es necesario echar por tierra la noción de que uno puede controlar la aparición de estas emociones e impulsos. Los pensamientos, las emociones y los impulsos automáticos están tan fuera del poder de la consciencia como la lluvia o las mareas. Que los fenómenos subjetivos ocurran «dentro» mientras que los objetivos ocurran «fuera», no implica en absoluto que uno tenga más control sobre unos que sobre los otros. Lo que sí se puede controlar es la manera de expresar estos pensamientos, sentimientos e impulsos automáticos en acciones voluntarias. La capacidad para observar las emociones y pensamientos sin juicio, demanda auto-compasión. Esta compasión nace de comprender que las pulsiones automáticas no están bajo el control de la persona. En vez de evaluarse de manera crítica, la persona autocompasiva intenta comprender qué siente y piensa y por qué lo siente y lo piensa. La compasión es la condición previa de toda indagación abierta y genuina. Para poder entender sus impulsos, uno necesita tratarlos con bondad y aceptación. Sólo así puede acceder a sus raíces y buscar formas saludables, íntegras y efectivas para resolverlos.

Autorregulación



El tercer paso en el trabajo con las emociones es la regulación de impulsos, la disciplina para mantenerse consciente frente a la presión de los instintos. Regular significa tener control y dar dirección a la energía emocional. Según Goleman, la capacidad para subordinar la gratificación inmediata a objetivos y valores trascendentes, es la principal habilidad: «No hay, tal vez, disciplina más importante que la de resistir los impulsos. Esta disciplina está en la raíz de todo auto-control emocional, ya que todas las emociones, por su propia naturaleza, generan un impulso a actuar». Recordemos que la raíz de la palabra emoción, es «mover hacia fuera».

Para condicionar la acción de corto plazo a los intereses de largo plazo, es fundamental sentarse en el «asiento del conductor» de la propia vida. Cuando uno observa sus emociones en forma desapegada, puede utilizar su voluntad consciente para elegir qué hará y qué se abstendrá de hacer. Esto le permite controlar (sin reprimir) los impulsos contraproducentes y auto-motivarse para perseguir fines que le resulten importantes. La misma técnica consciente de auto-observación objetiva y auto-aceptación compasiva sirve a estos efectos. Para regular los impulsos, es necesario separarse de ellos y al mismo tiempo «abrazarlos». Así, uno puede contenerlos dentro de sí y elegir maneras adecuadas de expresarlos luego de analizar la situación, los objetivos y valores personales.

Análisis

El cuarto paso es entender la emoción y considerar la racionalidad de los pensamientos en que se fundamenta. Toda emoción está validada por los pensamientos que la subyacen. Por eso no tiene sentido desafiarla o analizarla. Pero no hay ninguna garantía de que estos pensamientos estén bien fundamentados en la realidad (no hay datos para creer que hay un monstruo en la oscuridad), o que estos pensamientos lo ayuden a uno a perseguir sus objetivos (no sirve para nada enfocarse en los aspectos incontrolables de la situación). En la etapa de análisis, uno usa su razón para indagar en las fuentes de la emoción y en su validez. También considera las posibles vías de expresión que utilicen la energía emocional en forma productiva, es decir, que operen con efectividad, en armonía con los objetivos de largo plazo y en integridad con los valores.

Expresión

Para expresar las emociones en forma consciente, es absolutamente necesario pasar por los cuatro pasos anteriores: autoconsciencia, autoaceptación, autorregulación y análisis. Uno de los errores más comunes es creer que la inteligencia emocional significa el desborde y la expresión inconsciente de instintos automáticos. Esta es una tremenda confusión. Goleman comenta que en sus conversaciones con gente de negocios en todo el mundo, ha encontrado dos equivocaciones generalizadas: «Primero, la inteligencia emocional no significa ser simpático, agradable o suave. Por el contrario, a veces demanda confrontar a alguien con una verdad importante y desagradable que trata de evitar. Segundo, la inteligencia emocional no significa dar rienda suelta a los sentimientos. En lugar de eso, significa administrar las emociones para expresarlas en forma apropiada y efectiva, lo cual permite que la gente trabaje en conjunto en aras de sus objetivos».

Recalcando la relación entre la auto-consciencia, la expresión responsable de las emociones y la



humanidad, Branden comenta que «Ser movidos por impulsos que no entendemos no es una prerrogativa exclusiva de los humanos; los animales inferiores viven de esta manera en forma natural. Pero evaluar e integrar los mensajes provenientes de nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestro conocimiento, nuestra imaginación, la realidad externa y, tal vez, la experiencia de millones de personas que han vivido antes que nosotros es una capacidad exclusivamente humana llamada «pensar» (...) La razón es un desarrollo evolutivo. Es el instrumento de la consciencia elevado al nivel conceptual. Es el poder de integración inherente a la vida, hecho explícito y auto-consciente».

Acción

El último paso del trabajo emocional es decidir conscientemente la manera de canalizar las experiencias, pensamientos y emociones hacia acciones (donde se incluyen las conversaciones) efectivas e íntegras. Para ello uno debe considerar cómo decir la verdad de manera habilidosa, indagar en la verdad del otro con respeto, establecer y honrar compromisos con integridad y resolver los conflictos creativamente. Si responde a estas preguntas durante la acción, uno puede fluir de manera segura hacia el «proceso terapéutico natural».

Cada una de las emociones tiene una serie de características que la distinguen. La interpretación generativa es una serie de hechos observados y pensamientos que le dan origen. Para comprender la emoción es necesario comprender su génesis en las observaciones e interpretaciones. Estas percepciones y pensamientos no están exentos de errores, por lo que es necesario hacer un análisis que determine la validez de la emoción antes de que dispare la acción. Cuando se experimenta una emoción válida, es decir, basada en juicios fundamentados, se genera una deuda emocional que es necesario saldarla con acciones efectivas. Cuando uno paga por las demandas de la emoción con una respuesta consciente, recibe el beneficio de responder a la emoción. Pero cuando uno se niega a pagar, la deuda emocional acumula intereses y cuando la deuda emocional es excesiva, uno cae en la quiebra emocional, que es un estado de ánimo negativo. Cuando se resuelve saludablemente la situación que genera la emoción, se recupera un estado de paz interior que no se alcanza si la emoción se reprime. Sin embargo, en el nivel más profundo de la consciencia es posible ir más allá de las respuestas a las emociones, y cada emoción ofrece una oportunidad de trascendencia que permite ver la vida como es.

Las emociones básicas.

Miedo.

Interpretación generativa. Uno siente miedo cuando cree que existe la posibilidad de que algo malo suceda, sin tener certeza de ello, como perder algo que valoramos, o no conseguir un resultado deseado.

Acción efectiva. Uso de la energía para proteger lo querido. Tomar medidas precautorias que resulten más convenientes así como investigar lo desconocido. El miedo invita a la acción, la preparación y el uso de energía para proteger aquello que uno aprecia y valora.

Beneficio de responder. Se reduce el riesgo que nos acecha. Más allá del resultado, nos sentimos



íntegros internamente sabiendo que hicimos lo mejor que pudimos. Quien actúa en coherencia con sus valores y objetivos experimenta durante el proceso su integridad personal. Sabe que hizo lo mejor posible más allá del éxito o fracaso. Así, puede acceder a una sensación de paz interior. En este estado, es capaz de aceptar la posibilidad de una pérdida y prepararse para afrontarla.

Costo de no responder. Se siente ansiedad y descontrol. Uno se siente indefenso frente ante esta amenaza y aumenta nuestra aversión al riesgo de perder. Estrés y nerviosismo. Se ve a merced de acontecimientos sobre los cuales no puede influir y se convierte en víctima, olvidando su capacidad para responder frente a la situación. Olvida que aunque no puede alterar los acontecimientos, siempre puede actuar sobre el efecto que los acontecimientos tienen sobre sí a nivel físico, mental y emocional. Uno se siente indefenso frente a la posibilidad de perder aquello que aprecia, tiene aversión tanto por el riesgo como por el estrés y nerviosismo, y puede desarrollar fobias y angustias. Vive con una sensación de preocupación e inseguridad constante; se encuentra desmotivado y sin energía para proteger aquello que le importa. Manifiesta rigidez y rechazo a las malas noticias; ataca a los mensajeros, sin darse cuenta de que de esa forma queda aislado y pierde contacto con la realidad.

Oportunidad de trascendencia. Se produce al encontrar la confianza esencial de ser quien uno es capaz de enfrentar las dificultades y pérdidas que inevitablemente trae la vida, en vez de la efímera seguridad que proporcionan obtener y mantener todo lo que uno quiere. Descubrir aquello que permanece y se recrea más allá de la corta duración normal de los objetos materiales.

Sorpresa.

Interpretación generativa. Nos sorprendemos cuando encontramos algo que consideramos inesperado, valioso, misterioso y magnífico. La sorpresa es la actitud que fundamenta todas las ciencias naturales y humanas, todas las religiones y filosofías. Por ejemplo, se experimenta al contemplar una obra de arte, cuando se percibe la plenitud de la naturaleza, en el momento en que se capta la armonía teórica de las matemáticas, o al reconocer la profundidad insondable del espíritu humano. En el mundo de los negocios, uno puede sorprenderse ante la enorme complejidad del sistema económico y social en el que operan las empresas.

Acción efectiva. Contemplación y reverencia. Investigación del misterio para captar su belleza y sus posibilidades potenciales. Seguir el ejemplo de lo que nos sorprende como fuente de motivación. Ver oportunidad para el aprendizaje. La sorpresa invita a usar los sentidos y la imaginación para compenetrarse con lo trascendente y con su manifestación. Uno puede seguir el ejemplo de aquello que admira para motivarse hacia la excelencia. Por ejemplo, acercarse a los problemas con asombro, viéndolos como inmensas oportunidades de aprendizaje. Aceptar lo que no sabe como terreno fértil para explorar y crecer. Mantener la mente inquieta y curiosa, buscando las posibilidades ocultas que contiene la realidad que le toca vivir. Respetar profundamente a los demás seres humanos, en el misterio insondable de su libertad.

Beneficio de responder. Cuando uno se enfrenta al mundo con asombro, desarrolla una disposición para aprender y para tomar los problemas como desafíos. Puede disfrutar de manera consciente de la belleza y el misterio de la realidad. Muestra reverencia y respeto por todo lo que existe y despliega gran



cantidad de energía para concretar sus posibilidades. Tiene un notable entusiasmo por explorar y conocer.

Costo de no responder. La vida se percibe gris, plana y aburrida. Se pierden las oportunidades para aprender. Se siente aburrimiento permanente, tedio, falta de respeto y desconsideración por la realidad y por los demás seres humanos. Se dificulta conectarse con el prójimo. Falta de empatía, cinismo, alienación. Oscar Wilde definió al cínico como «aquel que sabe el precio de todo, pero no aprecia el valor de nada».

Oportunidad de trascendencia. La brinda vivir en el asombro esencial del ser y en el misterio esencia de su aparecer. Contemplar atónito el misterio permanente de la vida y sentir respeto reverencial por todas sus manifestaciones.

Aversión.

Interpretación generativa. Sentimos aversión para protegernos de alguna información, cosa o persona que se percibe como negativa, ofensiva, perjudicial o peligrosa y nos mueve a apartarnos. Se puede considerar que hay tres entidades que son determinantes para definir qué cosas se consideran fuentes de aversión: la familia, la sociedad y la educación.

Acción efectiva. Es necesaria si no deriva de la culpa o de la ignorancia.

Beneficio de responder. Quien se desprende de falsas ideas descubre una fuente de calma y seguridad. Evitar la baja autoestima, mala salud, intranquilidad, frustración y el disgusto permanente.

Costo de no responder. La aversión se puede manifestar de diversos modos que van desde la antipatía y el rechazo hasta el odio. El estímulo puede efectivamente causar daño. Puede derivar en trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia.

Oportunidad de trascendencia. Se produce al encontrar la confianza esencial de ser capaz de establecer límites y mantener valores. Descubrir la paz al aceptar que uno está definido por sus acciones y no por las acciones de los demás.

Ira.

Interpretación generativa. Sentimos ira cuando expresamos indignación y furia por algo que nos causa daño. Está presente en situaciones de conflicto, cuando somos tratados injustamente, nos sentimos heridos o vemos que se dificulta alcanzar alguna meta importante.

Acción efectiva. Reclamo, esfuerzo por restablecer los límites vulnerados, reparando y protegiendo lo que uno valora. Oportunidad de aprendizaje, modificando los procesos y las tareas que resultaron mal y nos causó esta emoción.

Beneficio de responder. Se logra el restablecimiento de la integridad personal y sus límites, al defender lo que uno valora. Se gana también confianza en uno mismo y seguridad interior.



Costo de no responder. Resentimiento, rencor, odio. Uno se queda con una sensación de inferioridad e inseguridad.

Oportunidad de trascendencia. Reside en encontrar la confianza y energía esenciales para ser capaces de actuar con dignidad, manteniendo nuestros valores y abriendo la posibilidad de anular aquello que causó esta emoción. Si se desvanecen los sentimientos negativos, nos ayuda a resolver conflictos.

Alegría.

Interpretación generativa. Se asienta en juicios relativos a los hechos. Uno siente alegría cuando cree, o tiene certeza de que algo bueno sucedió o sucederá: se consiguió algo deseado o se obtuvo algo añorado.

Acción efectiva. Celebración, compartir la alegría, regocijo por el logro individual o del equipo.

Beneficio de responder. Disfrutar de las cosas buenas de la vida con mayor intensidad. Permite cerrar una etapa y prepararse para el futuro.

Costo de no responder. Dificultad para compartir no sólo la alegría, sino cualquier otra emoción. Se suele mantener apego a lo obtenido teniendo miedo de perderlo. «La alegría es transitoria», según estas personas.

Oportunidad de trascendencia. Se produce al encontrar la alegría esencial del ser, en vez del tener.

Tristeza.

Interpretación generativa. Se basa en juicios pertenecientes a los hechos. Uno siente tristeza cuando cree, o tiene certeza de que algo malo sucedió o sucederá. Se perdió algo deseado o querido.

Acción efectiva. Propicia al duelo, al reconocimiento de la pérdida y al luto. Es posible aprender de los errores cometidos y prepararse para no repetirlos de nuevo.

Beneficio de responder. Se asume la pérdida y se recupera la sensación de paz interior, con lo cual uno se prepara para enfrentar el futuro con confianza. Con el duelo uno se despide del objeto amado e incorpora un vínculo amoroso a su existencia. El dolor es solo un reflejo transitorio de un amor permanente. Uno adquiere mayor capacidad para asumir riesgos y afrontar futuras pérdidas.

Costo de no responder. Si no hay duelo se necesita reprimir el amor. Se deja de sentir todas las emociones y se generan conflictos también con las emociones de los demás. El dolor se convierte en sufrimiento con el cual uno se aferra al pasado sin retorno. Se puede caer en la más absoluta frigididad emocional.

Oportunidad de trascendencia. Se produce al encontrar el amor esencial e indestructible del ser, superando el apego transitorio del tener objetos.

