

Inteligencia Emocional para mis temores

Por Jorge A. Oriza Vargas © (104-2012)

Si bien el miedo o el temor¹, son procesos emocionales naturales, que surgen en muchos casos repentinamente y sin influencia del pensamiento, es importante diferenciar la emoción primaria (natural, adaptativa), del sentimiento² que ya es producto del pensamiento, o de la experiencia o experiencias ya procesadas en la mente. Por ello, cuando hablamos del miedo, o de los temores, como sentimientos, se trata de la evaluación que hacemos en la mente, de un evento o situación que se puede presentar en el futuro, y que reviste algún riesgo, alguna amenaza o peligro; o en su caso, se puede tratar de una experiencia que ya tuvimos, con malos resultados, pero que al existir la posibilidad de que se pudiese repetir, al recordarla nos genera de igual forma el sentimiento de temor o de miedo; ambos, temor o miedo, si permanecen en nuestra mente más del tiempo razonable que se deriva de la experiencia inicial, pueden afectar nuestra salud, en razón a los procesos bioquímicos que generan³.

Por otra parte, la palabra temor –a diferencia de la palabra miedo- se aplica más a algo pensado; es decir, se relaciona con el sentimiento, ya procesado en la mente, sobre riesgos o peligros posibles. Entonces, las diferencias básicas que le sugiero recordar en relación con estos términos, tienen que ver con comprender el proceso emocional en el transcurrir del tiempo, y en base a esto, entender la diferencia entre emociones (respuestas naturales y rápidas) y sentimientos (respuestas procesadas en la mente). Es decir, ya sea temor o miedo, la diferencia estribará en si es una respuesta rápida, relacionada con un susto, por ejemplo, o es una respuesta pensada, analizada o reflexionada, como el miedo a salir a la calle, por pensar que nos pudiesen asaltar o secuestrar.

Sobre la respuesta rápida, todos reaccionamos emocionalmente según nuestro temperamento, más o menos rápido, con mayor o menor intensidad y duración, y todos reaccionamos con miedo ante un evento imprevisto que lo justifique, decíamos en función del peligro o el *susto*.

Por eso, es más importante analizar al sentimiento, que tiene que ver con un proceso psicoafectivo complejo, que implica el manejo que la mente y los pensamientos hacen de los eventos pasados, inmediatos o futuros. De eso, depende entender la formación de diversos sentimientos, actitudes, o estados conductuales, asociados al miedo o a los temores. Por ejemplo, la *preocupación*, la *angustia* y la

¹ Esta Cápsula, complementa la información de la cápsula ADEF 58, sobre el temor.

² Ver Cápsula ADEF No. 5, para recordar la diferencia entre emociones y sentimientos

³ Ver cápsula ADEF 51, sobre la salud.

desesperación (que a veces se forman en ese orden); o por ejemplo, los temores que producen *estrés*; o el *terror* o el *pánico*, como procesos derivados del miedo pero más intensos; o que me dice del miedo persistente, o las llamadas *fobias*, asociadas con miedos desmedidos hacia personas, animales, situaciones, etc.

Como vemos, son muchas las derivaciones psicológicas de esos procesos, que siempre se iniciaron con una especie de disparo emocional de temor o de miedo a algo o alguien.

La inteligencia emocional entonces, como ese conjunto de aptitudes que nos permiten reconocer y manejar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos, así como tener la empatía para reconocer las de nuestros semejantes, seguramente nos ayudará a no desarrollar procesos emocionales derivados del temor o del miedo, como los antes citados; y por supuesto, a comprender los de nuestros semejantes, para tener siempre buenas relaciones humanas.

El primer atributo de la inteligencia emocional que es la autoconciencia, el autoconocimiento, es siempre el punto de partida, y es el más difícil, porque por lo general, las personas no reconocen o no aceptan, y menos ante los demás, tener algún temor o tener miedo.

Entonces, es conveniente reflexionar sobre que situaciones nos disparan o generan temores a cada uno de nosotros, para encontrar las medidas inteligentes que nos ayuden a evitar con tiempo, y en su caso, regular, dichos sentimientos. Ser conscientes y reconocer nuestros temores o miedos, es el primer paso para luego controlarlos, a base de nuestra propia autoconfianza y seguridad en nosotros mismos. Malo sería negarlos, no reconocerlos, y que persistiendo la situación y el temor, nos pudiesen afectar de otra forma.

Diversas decisiones o situaciones normales o trascendentes en la vida, por ejemplo un cambio de trabajo, la ruptura de una relación, enfrentar algún conflicto, o a alguna persona violenta, son algunas de diversas situaciones, que aunque pudiesen ser complejas o riesgosas, podemos enfrentarlas si damos el primer paso de la inteligencia emocional que es la autoconciencia. Se trata de reconocerlos, aceptarlos, y entender que tener miedo, o sentir algún temor, no es nada malo y no nos hace menos que los demás; lo que nos haría menos que los demás, sería no saber qué hacer con esas emociones y sentimientos.

Por eso, si usted ya ha caído en situaciones de temor o de miedo, que le generan angustia, estrés, ansiedad, u otras situaciones como las mencionadas anteriormente, no olvide que el primer paso siempre será reflexionar en los elementos causales de cada situación, para intentar regularlos y controlarlos desde el origen. Algunas otras recomendaciones, como por ejemplo⁴ la meditación y los

⁴ Ver cápsulas ADEF, 7, 44, 49, 51, 58, 72.



ejercicios de relajamiento, el comentar con personas de su confianza sus temores y miedos, le ayudará a encontrar algunas áreas de oportunidad para establecer algunos mecanismos de control, antes de recurrir, su fuese necesario, a ayuda profesional; y recuerde, no los guarde por mucho tiempo.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.