

Inteligencia Emocional para la tristeza

Por Jorge A. Oriza Vargas © (105-2012)

Para entender como surgen nuestras respuestas emocionales, es indispensable comprender –como hemos señalado en reiteradas ocasiones¹– las relaciones de causa-efecto que se dan en cada una de las variables que intervienen en nuestro comportamiento.

Qué nos genera la tristeza en un momento determinado, es decir, entender el qué del momento, entender la causa de esta respuesta emocional, es la clave para después comprender el porqué; es decir, entender porqué después del *disparo inicial de la emoción*, después de un evento o después del recuerdo de otro (o incluso en ocasiones, del análisis de un evento futuro), surge este proceso emocional y se desarrolla en nosotros de manera diferente a otras personas, en velocidad de respuesta, duración e intensidad.

La pérdida de un ser querido; un cambio de vida, que deja atrás recuerdos importantes; la separación temporal o definitiva de alguien que amamos, o por ejemplo, un largo viaje que nos alejará de él o ella. Presenciar situaciones injustas o tristes en sí mismas; la impotencia para resolver algún problema que nos afectará o que causará alguna situación injusta; recuerdos en esencia nostálgicos; incumplimiento de expectativas, de metas, promesas, etc. en fin, la tristeza puede surgir repentinamente en cada uno de nosotros de manera diferente y situacional.

Qué hacemos con ella o como la procesamos, puede tener diversos efectos, desde una respuesta de llanto, o un simple sentimiento de tristeza (que puede durar minutos u horas), o la melancolía, por un largo rato, hasta la depresión; llegando también, en función de ese factor tiempo y de nuestro temperamento y nuestros pensamientos, a la ansiedad o al estrés, o incluso hasta el dolor crónico, que afectará nuestro equilibrio emocional por tiempos muy largos, incluyendo las afectaciones que genera en nuestra salud.

Vincular la tristeza inicial, con ideas inadecuadas, *pensamientos pesimistas*, negativos; falta de valores o ausencia de razonamientos lógicos, fortalece la duración e intensidad del proceso. Por eso, lo primero que es indispensable intentar, si queremos ser emocionalmente inteligentes, es la reflexión sensata, inteligente, para detener cualquier efecto posterior al disparo inicial de la emoción. Sin embargo, esto en ocasiones no es tan sencillo; por eso a continuación les comparto algunas recomendaciones adicionales para el manejo de la tristeza, en la mayoría de las situaciones.

¹ Ver cápsulas ADEF números 5, 67, 70, entre otras.

- Buscar acciones que les distraigan o aceleren moderadamente, como por ejemplo, distraerse con alguna actividad (caminar, correr, aerobics, algún deporte, etc.); evitar la soledad y que el recuerdo repetido nos lleve al llanto.
- Oír música alegre y buscar experiencias alegres, diversiones.
- Buscar una compañía adecuada (algún amigo, familiar, o si fuese apropiado, nuestra pareja) para platicar y desahogar los sentimientos. Se trata de *verbalizar el sentimiento* para "sacarlo", para ya no guardarlo y en su caso, buscarle soluciones.
- Ayudar a otras personas, permite recibir retroalimentación positiva, y contrarrestar la tristeza. Por eso también se recomienda alcanzar un pequeño triunfo o éxito (Goleman²), en alguna de nuestras propias actividades.
- En cuanto se pueda, una vez disipado el proceso inicial, intentar la reflexión, el razonamiento inteligente (llamada también reestructuración cognitiva), en donde nuestra inteligencia maneja racionalmente los procesos del pensamiento, para pensar adecuadamente la solución al problema; centrar el proceso de raciocinio y la atención, *en algo optimista*. Recorra a sus valores, anhelos, ideales, metas; sus satisfacciones y fortalezas; tratándose de problemas con personas que ame, recurra también al afecto y al agradecimiento por todas las cosas que ha recibido de esa persona.
- Si es usted religioso o creyente, si tiene fe (de cualquier religión), recurra a la oración, que alimenta la esperanza, el optimismo; además de que alimenta la autoconfianza y la autoestima.
- También recurra a la meditación, que diluye los efectos de las emociones intensas. Algunas técnicas que puede buscar en bibliografía especializada, son la visualización, la concentración en un punto, la mente en blanco, o algunas otras relacionadas por ejemplo con el Yoga; todas las cuales, en su mayoría, inician con ejercicios de respiración profunda y pausada y realmente ayudan a disipar la tensión emocional, cualquiera que ésta sea.

Recuerde que ser emocionalmente inteligente, no es "*no sentir tristeza*", sino reconocerla y saber qué hacer con ella, sobre todo para superarla, lo más pronto posible, y no dejar que afecte nuestros estados de ánimo³ y nuestras relaciones con los demás. Así lo veo yo, aunque la mejor conclusión siempre será la suya. Hasta la próxima.

Jaov'

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

² Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Editorial Vergara, 1ª edición, 1995.

³ Ver cápsula ADEF No. 40 sobre los *Estados de Ánimo*.



Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

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.