

El proceso emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 142-2012

Ya hemos abordado en cápsulas anteriores, los temas de las emociones y los sentimientos; sobre todo, hemos abundado en que la autoconciencia sobre su compleja relación con nuestro comportamiento, y sobre las diversas formas para su control y regulación, son entre otras cosas, elementos fundamentales de la inteligencia emocional. En este artículo abundaremos en algunas reflexiones, que desde nuestro punto de vista, nos podrán ayudar a mejorar esa consciencia de nuestra naturaleza emocional, que es el primer paso para crecer en inteligencia emocional.

Hablamos ahora de proceso, porque pensamos que si bien las emociones son la respuesta básica que todos experimentamos como primera reacción ante eventos diversos¹ es el procesamiento que nuestro sistema nervioso central hace a partir de esa primera reacción (ya sea temor, ira, tristeza, sorpresa, alegría o vergüenza), el que nos lleva a las diversas formas de comportamiento que los demás observarán de nosotros. Por eso hablamos de proceso, porque no es un evento discreto, sino todo un proceso dinámico sobre el cual podemos destacar varias cosas.

- a) Dependiendo de nuestro temperamento², de inicio, no todos reaccionamos igual ante eventos similares; las diferencias entre las respuestas que tienen los individuos ante un mismo evento, están relacionadas con su propio temperamento y tienen que ver con la sensibilidad o susceptibilidad para reaccionar ante ese mismo evento; con la velocidad con la que reaccionan y con la intensidad de la respuesta, así como con las fluctuaciones de la respuesta y es importante para tipificar su temperamento, su estado de ánimo dominante. Por ello, no reaccionan igual un colérico que un flemático.
- b) El proceso, entendido como la secuencia de situaciones y eventos, que se suceden uno a uno, biológicamente, en nuestro sistema límbico y en nuestra neocorteza cerebral, en donde radica nuestro pensamiento, a partir de esa primera experiencia, difiere de individuo a individuo, en función –además del temperamento- de sus experiencias previas, de sus valores y creencias, de su madurez; de tal manera, que de esa emoción inicial, se pueden formar sentimientos de diversa índole, buenos o malos desde la perspectiva moral. Por ejemplo, ante una agresión, el enojo que la gran mayoría experimenta, es susceptible de ser canalizado por diversas creencias, en violencia, odio o

¹ Ver cápsula ADEF No. 5 sobre emociones y sentimientos.

² Ver cápsula ADEF sobre el temperamento, No. 42.

rencor; o en contraparte, por valores como *el amor y el perdón*, puede ser canalizado en un buen sentimiento, que *comprende, perdona* o simplemente se aleja de la experiencia por *prudencia*, y no se “engancha”.

- c) Una variable importante en este proceso, es por supuesto el factor tiempo, pues todas las respuestas se dan y procesan en función del tiempo “f(t)”. Es decir, no son pasos discretos, son pasos continuados o variables, de un proceso dinámico que se observa en función del tiempo. En relación con esa variable (tiempo), entran en juego los mecanismos racionales mencionados, los procesos mentales, la memoria, pero también, los procesos bioquímicos (hormonas y neurotransmisores).

En función del tiempo, y también de nuestra relación con el medio ambiente, particularmente con las personas que constituyen nuestro ambiente social, ya sean familia o conocidos, relaciones de trabajo, religiosas, etc. el procesamiento puede recibir influencias positivas o también negativas, regulando o en contraparte, reciclando la emoción inicial. Y es el tiempo también, el que puede diluir gradualmente los procesos emocionales intensos, de dolor, amargura, tristeza, etc. Seguramente en estos casos, será conveniente recurrir a estrategias de autodomínio³, de autoregulación que nos ayuden a eliminar o saldar esos rezagos emocionales dañinos.

- d) Durante el proceso, la mente puede recordar experiencias anteriores con sentimientos asociados, que pueden caer en lo que llamamos sentimientos encontrados⁴. En estas ocasiones, conviene aplicar alguna estrategia de dominio personal, de autocontrol, para dejar atrás o controlar de la mejor manera uno o varios de los sentimientos que entran en conflicto, para dejar que prevalezca fundamentalmente el sentimiento o los sentimientos que nos convenga manejar hacia el futuro.
- e) Finalmente, conviene mencionar que si bien un evento externo puede ser el disparador del proceso emocional, también sin la influencia del ambiente y de ese disparador externo, nuestra mente y nuestro pensamiento, a partir de recuerdos o experiencias anteriores -que se recuerden- puede reiniciar un nuevo proceso que implica la modificación del comportamiento que otros observan de nosotros.

Como vemos, emociones, sentimientos, actitudes, estados de ánimo, todas tienen componentes emocionales complejas, de las cuales siempre es importante estar conscientes, para tener el control y el dominio personal, que nos permita tener las mejores relaciones humanas. ¿no lo cree?

Jaov’

³ Ver cápsulas ADEF relacionadas con esto, por ejemplo, la 44 y la 109

⁴ Ver capsula ADEF 76



Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

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. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.