

El pensamiento y la inteligencia emocional

2ª de dos partes

Por Jorge A. Oriza Vargas © 173-2013

Veámos en la cápsula anterior, que el pensamiento¹ es parte de la compleja dinámica de la mente. Veamos ahora algunas manifestaciones o elementos de nuestro pensamiento, porque al ser conscientes de ellos (recordar la autoconciencia, como aptitud de la inteligencia emocional), podremos adoptar estrategias para generar pensamientos positivos y motivadores, así como buenos sentimientos, que nos permitan tener siempre un estado de equilibrio propicio para las mejores relaciones humanas y para nuestra propia felicidad.

Sin repetir los principales elementos del pensamiento que vimos en el artículo anterior, me referiré en este artículo a las principales representaciones mentales con las que cobran vida nuestros pensamientos, por ejemplo, esa especie de comunicación o diálogo con nosotros mismos (llamada comunicación intrapersonal), que ocupa nuestro pensamiento de manera permanente. Desde que despertamos del sueño, cuando hacemos nuestras primeras actividades de higiene y alimentación, nos daremos cuenta que estamos analizando asuntos, reflexionando sobre actividades del día, problemas y asuntos diversos; es decir, nuestro pensamiento se activa desde esos momentos de manera muy dinámica. Si seguimos la secuencia de actividades diarias, veremos que la mayor parte del tiempo, conversamos con nosotros mismos, o juzgamos a los demás cuando los estamos viendo; podemos ir en el transporte hacia el trabajo a la escuela, y nuestro pensamiento permanece activo, no está callado; ya sea que estemos trabajando, escribiendo, o que –como decía- juzguemos al que está junto a nosotros; o que estemos repasando los asuntos que pronto abordaremos (con las cargas de estrés o de ansiedad asociadas), o simplemente que nos abstraigamos pensando en muchas otras cosas.

Lo importante es entender que “todo el día” cuando nuestro consciente es responsable de nuestro actuar, estamos generando pensamientos, en esa especie de *diálogo interior*, que sólo callará cuando conciliemos el sueño nuevamente.

Esta comunicación intrapersonal, con nosotros mismos, es permanente; puede reorientarse o incluso “callarse” de alguna forma, cuando *nos concentramos* en actividades muy específicas, como por ejemplo, leyendo un libro (nuestra mente y pensamiento pueden concentrarse en lo que leemos) o escuchando a alguien con *mucha atención*; o escuchando música *muy relajados*, o viendo la tv o incluso si estuviésemos orando. En todos estos casos, si tenemos la suficiente *atención y concentración*, podemos dedicar nuestro pensamiento a procesar la información que estamos recibiendo por los sentidos, y podemos quizá –no siempre- regular nuestros propios pensamientos, para dar entrada a la información y *procesar* los conocimientos que estamos recibiendo.

¹ El pensamiento es uno de los tres procesos mentales superiores: pensamiento, razonamiento y resolver problemas; tomado de Best, Jhon; *Psicología Cognoscitiva*, Thomson Editores, 1999. P. 345 . El pensamiento es el procesamiento mental de la información (imágenes, conceptos, símbolos, palabras, etc.). Denis Coon, *Psicología*, Thomson Editores, 1998. P.204 y siguientes.

Con base en lo anterior, podemos establecer las siguientes observaciones, que son elementos de autoconsciencia, que decíamos, nos ayudan a ser emocionalmente inteligentes.

1. Ser conscientes de los "contenidos" de nuestros pensamientos, de nuestro "diálogo interno cotidiano", es el primer paso. Esto se logra intentando un *autodiagnóstico* para analizar que estamos procesando cotidianamente, y si procesamos una mayor cantidad de información negativa que positiva. Por supuesto, la positiva es la que tiene mejores efectos en nuestro organismo, por esa probada relación que tienen los procesos emocionales negativos en nuestra salud²; por ejemplo, el rencor contra alguien, el dolor por la pérdida de alguien son, si los sostenemos mucho tiempo, ejemplos de sentimientos tóxicos para el organismo.
2. Por eso es importante revisar cuántas emociones o sentimientos "guardados" ocupan tiempo importante en nuestros pensamientos cotidianos; porque es necesario saldarlos de la mejor manera. La primera recomendación de inteligencia emocional, surge precisamente de intentar saldar esos sentimientos³, y limpiar permanentemente nuestra mente de sentimientos negativos que ocupen nuestros pensamientos de manera reiterada.
3. En este análisis, será bueno identificar y separar el que podríamos llamar "ruido" que además del que se relaciona con aspectos emocionales o sentimentales, puede estar relacionado con preocupaciones, conflictos latentes o situaciones más dispersas. Es decir, con el sentido semántico de la palabra ruido, estos elementos están en nuestros pensamientos gran parte del día, distrayéndonos, afectando, interfiriendo o desviando la comunicación interior de nuestros pensamientos; pero sobre todo, limitando nuestra concentración y atención a los diversos asuntos que la demandan.
4. Así, entra en juego otra variable psicológica que radica en nuestra mente, y que puede apoyarnos a mejorar nuestros pensamientos; estamos hablando de *la voluntad*, concepto que se refiere a nuestra capacidad mental, formada y educada desde pequeños, para decidir y lograr nuestro objetivos o para no hacerlo. Todas las acciones de nuestra vida, pueden ser voluntarias o involuntarias. Cuando son voluntarias, tenemos *el deseo, la motivación y la intencionalidad* para lograrlas. Fuerza de voluntad es igual a carácter y también a ser emocionalmente inteligente. Por ello, con todo y la subjetividad que implican estas afirmaciones, debemos *tener la voluntad para administrar nuestros pensamientos y llevarlos al terreno de la "positividad"* es decir, como decía en el punto 1, buscar –con la voluntad- tener más pensamientos positivos que negativos.
5. Otra representación mental importante de nuestra mente y nuestros pensamientos son las imágenes mentales. Al respecto, será bueno tener la voluntad de fijarse imágenes mentales de un objetivo, de un bien o una situación deseada, y sostenerlas en nuestra

² Recomiendo leer la Cápsula ADEF 51, sobre Salud e inteligencia emocional.

³ El método del antídoto (Goleman) propone hacer uso de un valor o sentimiento positivo para contrarrestar el negativo. Por ejemplo, a un sentimiento de mucho enojo, de rencor, anteponerles los valores de la comprensión y el perdón; hacerlo de manera reflexiva, tratando de limpiar nuestra mente de los residuos emocionales de la experiencia o evento que los generó.



Asesoría en Desarrollo
Empresarial y Familiar

mente –se dice hoy en día, que esto tiene que ver con la llamada ley de la atracción. Esto es pensar positivo y conducir nuestros pensamientos con inteligencia emocional.

6. Para terminar, le recuerdo todos los elementos de inteligencia emocional práctica que ya hemos mencionado en otros artículos⁴; por ejemplo, el relajamiento y la meditación, que ayudan muchísimo a callar los ruidos emocionales; buscar lugares y momentos para estar en paz, para leer, para escuchar música relajante, o como decía, si tiene fe, para orar. Todo esto nos ayudará a manejar en mayor proporción en el día a día, pensamientos positivos y motivadores.

En fin, espero que de aquí en adelante, pueda tener más control y regulación sobre sus pensamientos, porque con ello, crecerá en inteligencia emocional.

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

⁴ Ver por ejemplo, las Cápsulas ADEF Nos.44, sobre *Inteligencia Emocional en la Práctica*; la 109; *Escribe tus sentimientos*; la 51 sobre la salud, o la 104 a la 106, que llevan a la inteligencia emocional hacia las emociones más importantes.