



Asesoría en Desarrollo
Empresarial y Familiar

“Desplantes” emocionales

Por Jorge A. Oriza Vargas © 191-2013

Seguramente todos, o muchos de nosotros, hemos experimentado una respuesta emocional descontrolada, ante algún evento o situación que repentinamente desatan nuestra furia o enojo, sin tener aparentemente la oportunidad de detenernos a pensar, con mente fría, las posibles consecuencias de ese “desplante”, llamado también (Goleman), “asalto” emocional. Después que ya hemos desahogado nuestra energía emocional, o nuestro mal genio, posiblemente recapacitemos, o nos arrepintamos, pero frecuentemente eso es demasiado tarde.

Esto es muy común, por ejemplo, en competencias deportivas; o en las personas que conducen un automóvil, en avenidas o calles de mucho tráfico, cuando son afectadas por otro conductor que aparentemente realizó una maniobra que les cerró el paso o frenó sin cuidado; estos casos suelen desatar nuestra agresividad. También es común esto, en personas muy estresadas o con un estado de ánimo alterado, ante situaciones que les causan un disgusto repentino. Más común, en personas con patologías de comportamiento, que caen en la neurosis (los llamados neuróticos), o simplemente en personas con tendencias temperamentales¹ coléricas.

Para quién tiene un temperamento calmado, por ejemplo, el “flemático”, o las personas notoriamente calmadas, este no es un problema que suela afectarles. Pero las demás personas, inclusive las que tienen un temperamento “sanguíneo”, pueden ocasionalmente tener esta especie de desplantes emocionales que les afectan su relación con sus semejantes.

¿Qué es importante saber, para tratar de responder de manera menos “descontrolada” ante las situaciones que nos alteran repentinamente? Veamos algunas reflexiones al respecto.

Antes que otra cosa, consideramos que las personas que tienen inteligencia emocional², están por lo general mejor protegidas ante estas situaciones, que quienes no tiene esta cualidad de madurez emocional. Por supuesto, aun teniendo madurez o inteligencia emocional, en ocasiones no es fácil dominarnos, porque estamos hablando de situaciones repentinas, en las cuales con frecuencia, se limita la capacidad de pensar y de controlarse.

No obstante, es conveniente reflexionar en la necesidad de mejorar en el desarrollo de nuestra inteligencia emocional, para mejorar en general nuestras respuestas

¹ Les sugiero leer la cápsula ADEF No.42 sobre el temperamento.

² Sugiero leer también las cápsulas sobre inteligencia emocional: 2, 18 y 105, por ejemplo.

emocionales; para regular nuestras emociones negativas, para generar buenos sentimientos en nuestras relaciones con los demás.

Uno de los atributos fundamentales de la inteligencia emocional, es precisamente la autoconsciencia de nuestra naturaleza emocional y de nuestro propio temperamento; es decir, necesitamos reflexionar sobre esta aptitud relacionada con autoconocimiento³; este factor de madurez, presupone ser autoconscientes de los elementos básicos de nuestra naturaleza emocional, y de la variable que mayormente la identifica, como es el caso del temperamento⁴; factor importante de nuestra personalidad, única e irrepetible con respecto a otras personas. Decíamos al principio que quién tiene un temperamento de tendencia colérica, es más fácil que se altere por cualquier causa, que quién tiene un temperamento flemático. El colérico deberá trabajar más en el desarrollo de su autodominio, para controlar sus desplantes emocionales; al flemático le costará menos trabajo.

Y la segunda recomendación tiene que ver precisamente con el autodominio, la capacidad de regular nuestras respuestas emocionales. Hay diversas técnicas y recomendaciones para lograr la auto-regulación de nuestros desplantes emocionales⁵. Cada quién según su temperamento, deberá buscar recursos de autodominio que correspondan a su propia realidad.

Separarnos, sin "conectarnos o engancharnos" en el evento que está disparando la reacción descontrolada, es importante, como lo es el esmerarnos en actuar con coherencia respecto a valores como la comprensión y el respeto; de tal manera que esos valores nos sirvan como filtros reguladores, para nunca cruzar la línea de la falta de respeto o la agresión a un semejante. Por supuesto esto no es fácil, sobre todo en el momento del desplante, porque estamos reaccionado hormonalmente, visceralmente y nuestra capacidad de pensar está limitada. Por eso, la mejor opción siempre será separarnos de lugar y evento, aunque sea por algunos minutos, y respirar profundo, repetidas veces, hasta recuperar un ritmo cardiaco y respiratorio, más pausado. Antes, no es recomendable regresar al lugar del evento.

Después, en una situación calmada, una vez pasada la experiencia, será bueno reflexionar en estrategias de dominio personal, como decíamos relajación, meditación, por ejemplo, para mejorar gradualmente nuestras reacciones ante cualquier evento imprevisto. La lucha es continua, es contra nosotros mismos; algunos lo logran, otros llegan a "viejos" y nunca lo lograron; pero creo que vale la pena intentarlo, ¿no lo cree?

Jaov'

³ La autoconsciencia y el autoconocimiento los tratamos específicamente en la cápsula ADEF Nos. 88, 116 y 117

⁴ Ibid, Cáp. 42

⁵ Este tema lo podrán leer en las cápsulas 44 y 72.



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.