

De inteligencia emocional, voluntad y manipulación

Jorge A. Oriza Vargas © 303-2016

Seguramente personas con una madurez promedio, no aceptarían de manera consciente ser “manipuladas” por alguien, o por algún agente o factor externo, llámese medios de comunicación, gobierno, religión, o más cercano, como un amigo, un jefe, etc. Sin embargo, mi reflexión de hoy pretende analizar la relación que pudiese existir, entre nuestro equilibrio emocional, versus la influencia que pudiesen tener diversos agentes externos o algunas personas, para alterar ese equilibrio, o influir en nuestras ideas, o en la generación de nuestros pensamientos y puntos de vista sobre aspectos importantes o trascendentes, y sobre todo, influir en nuestra voluntad para decidir o escoger entre diversas alternativas, o para tomar libremente las decisiones que más nos convengan en nuestra circunstancia personal. Decimos libremente, y por ello, en este ensayo trataremos de reflexionar también en el papel que juegan nuestra voluntad¹, y nuestra inteligencia emocional, para contrarrestar la influencia de esos agentes externos. A continuación algunas ideas al respecto.

- En primer lugar, conviene recordar la relación importante que tienen nuestras emociones y sentimientos, con nuestros procesos racionales y cognitivos; de hecho, ambos procesos son “recíprocamente interdependientes” es decir, diversas reacciones o respuestas emocionales -a circunstancias externas- pueden generar en nuestra mente sentimientos, pensamientos o ideas que se memorizan y que permanecen ahí por un tiempo indefinido, de manera consciente o inconsciente. Y a la inversa, esos recuerdos, sentimientos, pensamientos o ideas guardadas, pueden generar reacciones emocionales diversas, o incluso, comportamientos y manifestaciones de angustia, estrés, ansiedad, tristeza o dolor, etc.
- Es por ello que desarrollar inteligencia emocional, nos ayuda en principio, de dos formas; la primera, siendo conscientes de nuestras emociones y sentimientos y de cómo en nuestra propia circunstancia, según nuestro temperamento, los procesamos. Sobre todo, estar conscientes en el momento, de las emociones que nos están generando diversas situaciones externas. Si diversas situaciones, personas o experiencias, nos están generando temores, enfados o enojos, tendríamos la posibilidad, siendo conscientes de ello, de evitarlos, de alejarnos, de no tomarlos en cuenta, etc. o en segundo lugar, de generar en su momento, nuestros propios mecanismos de defensa, de *autoregulación*, de *autodominio*². El procesamiento cognitivo de esa información, sin el efecto de las emociones del momento, puede llevarnos al razonamiento inteligente, a la reflexión y a la generación de pensamientos positivos, que nos ayuden a regular gradualmente los efectos emocionales negativos por situaciones externas o por personas que quieran manipularnos o simplemente, afectarnos.
- Como ejemplo de causas externas, que saltan a la vista, está la situación crítica de violencia que se vive en nuestra sociedad; sentir miedo, caer en sensaciones “paranóicas” por toda la información que recibimos al respecto, por la insistente ocupación de espacios informativos en los medios de comunicación que resaltan esto, puede alterar nuestro equilibrio emocional y dañar nuestra salud; en cambio, podemos analizar y pensar inteligentemente, como cuidarnos y protegernos mejor, para disminuir nuestros riesgos, y sobre todo, analizar lo que sí podemos hacer, y dejar de lado lo que no podemos cambiar. Regular nuestros tiempos de escuchar noticieros o programas que saturan sus

¹ Sugiero leer previamente, el artículo: cápsulas ADEF 160 (2013), sobre el tema de *La voluntad*.

² Al respecto, conviene leer más sobre técnicas o recursos de autoregulación, de dominio personal, de inteligencia emocional en la práctica. En nuestros artículos, puedes leer las cápsulas ADEF nos. 18, 44, 59 y 72 (2011).

espacios con esta información, ser más críticos con películas o contenidos violentos, para evitarlos, sería deseable en lo personal o en su caso en nuestra familia. Y sobre todo, utilizar o más bien, recurrir, a diversos recursos de autodominio, técnicas de meditación y relajamiento, que nos ayudarán a no ser afectados o en su caso, manipulados, por quienes insisten en atemorizar a la sociedad con los muy diversos contenidos cargados de violencia y de conductas inmorales.

- Por eso, también es importante analizar inteligentemente las grandes tendencias de los agentes económicos, políticos y de los medios de comunicación y demás *TICs* (tecnologías de la información y comunicación), en sus mensajes, en sus líneas de acción y de comunicación; ello nos permitirá razonar, pensar, decidir, lo que pueda ser más conveniente a nuestra situación personal, a nuestros valores personales y a nuestra propia ética, lo cual no siempre será lo que de ellos surja, obedeciendo a intereses de grupo, comerciales, económicos o políticos. Sobre todo, en esto último, inducir miedo, o distorsionar realidades, incluso difamar, mentir o engañar, suele ser en nuestra época, un recurso muy común para atemorizar o manipular a los ciudadanos.
- Así, la manipulación como vemos, se da en los dos dominios: el cognitivo, el de las ideas y pensamientos, y el afectivo, es decir el de las emociones. En ambos, ser emocionalmente inteligentes, implica desarrollar un importante nivel de madurez e integridad, que nos permita ser coherentes con valores fundamentales, y con eso, siendo conscientes de los efectos emocionales que nos puedan causar personas o agente externos, nos ayudará a no ser manipulados, siempre y cuando, insisto, utilicemos el recurso de nuestra propia inteligencia, de nuestras capacidades para pensar, analizar, razonar, leer varios enfoques, y evitar ser manipulados con información, ideas o criterios, que obedecen a todas luces a intereses no legítimos o de dudosa ética.
- Recordar que la voluntad³, tiene que ver con nuestra capacidad para pensar y hacer las cosas que queremos; para tomar decisiones y actuar en consecuencia, para encauzar nuestros esfuerzos al logro de metas o propósitos diversos; para superar obstáculos, para adoptar posiciones comprometidas (con valores, convicciones, etc.). Es decir, nuestra voluntad está presente en todas nuestras acciones cotidianas, pero también en las más importantes decisiones y logros personales. También se asocia con el poder o fuerza personal, mental, y motivacional, para hacer o lograr algo (sin importar que esto lleve tiempo); en estos casos, se dice, *tener la fuerza de voluntad*. Por eso, voluntad, sería querer; contra tu voluntad, sería hacer cosas o pensar de formas, que no queremos, o que van en contra de nuestros principios y valores.

Finalmente, es conveniente reflexionar que la voluntad, nuestra voluntad, es una facultad cognitiva asociada a nuestra propia libertad, y como decía, está presente en nuestro pensamiento. Por eso, voluntad para querer hacer algo, o para dejar de hacerlo, supone un importante nivel de consciencia (racional) sobre las cosas en las que se contextualiza ese algo y lo que ese algo implica. Es decir, en contraparte, si soy inconsciente de las cosas, si no razono, si no leo, si no me informo, difícilmente puedo tener la voluntad para moverme con libertad en el contexto de esas cosas y podré ser manipulado, emocionalmente o ideológicamente.

Al menos así veo yo las cosas. Ojalá y usted me dé su punto de vista.

Jaov'

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

³ Op. Cit. Cápsula 160



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.