

¿Puedes generar emociones positivas?

Jorge A. Oriza Vargas © 310-2016

Ser emocionalmente inteligente, es en la actualidad una necesidad imperiosa para convivir en ambientes sociales cada vez más complejos; porque esta cualidad de las personas maduras, permite regular, dominar, los estados emocionales negativos, como la tristeza, la ira o el coraje, el estrés, la ansiedad y también el miedo, o los diversos temores que con frecuencia pasan por nuestra mente. Sin embargo, como lo anticipó Daniel Goleman cuando incluyó al optimismo, como un atributo de la inteligencia emocional¹, también es muy importante generar emociones positivas, relacionadas con la fuerza, la capacidad, para ser optimistas y para *automotivarnos*, como lo veíamos en el artículo anterior.

En la actualidad, la importancia del estudio de las emociones positivas, se ubica en la Psicología Positiva, como área del conocimiento que estudia entre otras cosas, estos estados emocionales de nuestra naturaleza humana. Si consultamos fuentes autorizadas de esta especialidad, encontramos que están definidas como emociones positivas fundamentales, la alegría, el amor, el interés (visto como sentirse interesado, motivado, entusiasmado hacia algo) y también la satisfacción (relacionada con la serenidad, la tranquilidad que produce el logro)²; otros autores, incluyen en las emociones positivas a la gratitud, la esperanza, el orgullo, el placer y la felicidad³.

Nosotros pensamos que para generar emociones positivas, es necesario comprender de manera más amplia al proceso emocional, dado que en dicho proceso, hay relaciones de causa y efecto en los elementos que intervienen en la generación de todos nuestros estado emocionales; por ello, podemos decir que algunas de las emociones mencionadas, sí corresponden a la definición de emoción, son inmediatas, ante una experiencia determinada (del latín *motere*, movimiento)⁴, pero otras, en cambio, no lo son, sino que se producen como efecto de procesos emocionales y psicológicos más complejos, en donde el factor tiempo, y el procesamiento cognitivo con valores, creencias y otros elementos, coadyuvan al estado *emocional* positivo. Favorecer el autoconocimiento en estas posibilidades, sería el objetivo de las siguientes precisiones.

1. Hemos mencionado desde nuestras primeras publicaciones, que conviene comprender la diferencia entre las emociones (básicas), y los sentimientos (derivados de las emociones, pero procesados por nuestra inteligencia, nuestra mente consciente)⁵. Las emociones básicas, surgen en fracciones de segundo, por la intervención de nuestro "sistema límbico"⁶ ante una

¹ Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Vergara Editor, 1995, Buenos Aires – México.

² Sobre este tema, hay diversas fuentes; pero sugiero consultar libro bien sustentados, como por ejemplo: *Psicología Positiva*, de Tapia, Tarragona y González; editado por Trillas, México, en el 2012

³ Ibid, p. 21.

⁴ Las emociones básicas, son según Paul Eckman, el enojo, el miedo, la tristeza, el desprecio, la vergüenza, la culpabilidad, la sorpresa, la turbación, y con ellas, las "positivas" disfrute, regocijo, y los placeres sensoriales que integran la sensación de felicidad. Ver Goleman, diálogo científico con el Dalai Lama, *Emociones Destructivas*, Vergara, Argentina, 2003; p.184 y siguientes.

⁵ Sugiero leer el tema de emociones y sentimientos en nuestros libros sobre matrimonio, liderazgo, y recientemente, nuestro libro: *Relaciones Humanas*, Editorial Trillas, México 2014, p.46 y siguientes.

⁶ El sistema límbico, llamado también cerebro viejo, lo tienen muchas especies, y en el ser humano genera las respuestas primarias de la autoconservación; Goleman lo menciona desde su primer libro (Op. cit *La inteligencia Emocional*, Cap. 2, pgs. 32 y siguientes).

experiencia dada; son parte de los recursos de supervivencia y preservación de la especie y ahí ubicamos al miedo, temor o susto; a la ira y a la tristeza; quizá también la sorpresa, la vergüenza o la alegría por cualquier evento rápido (un chiste por ejemplo); pero todas estas, son emociones, porque son respuestas momentáneas, no pensadas. Cuando el tiempo implica a nuestro pensamiento, nuestra capacidad para razonar, analizar, intervienen creencias, valores, y formamos, a partir de la respuesta emocional básica, primaria, "sentimientos" que en función de nuestros valores, como marco moral, pueden ser buenos o malos. Por ejemplo: la ira, el enojo momentáneo, son emociones; el coraje, el odio, son sentimientos –pensados- en donde nuestros valores o nuestras creencias nos canalizan ese enojo básico a pensamientos y acciones posteriores, como el rencor, la agresividad o la violencia (que son sentimientos negativos, conscientes, pensados).

2. Como *sentimientos positivos* podemos mencionar entonces al amor, que surge de emociones básicas de atracción hacia otra persona, o por experiencias de convivencia que nos llevan a coincidir en aspectos –cognitivos- de gustos, aficiones, convicciones, intereses, y que mueven nuestro ser emocional –mejor definido como psicoafectivo- hacia el afecto, la alegría, el apego y la amistad y diversas actitudes positivas hacia dicha persona.
3. Por eso precisamos: **las emociones** son inmediatas, y se generan por elementos bioquímicos, es decir, hormonas, neuro-transmisores y conexiones cerebrales de respuesta muy rápida, casi automática (menor a un segundo). Los sentimientos por otra parte, son procesados por nuestra neocorteza cerebral, en donde radica la inteligencia, los recuerdos, nuestra voluntad y como decía los valores, las creencias, entre otros factores. Por eso, más que hablar de generar emociones positivas (que es también deseable, como *la alegría* espontánea), sería conveniente pensar en generar **sentimientos positivos**, o estados psicoafectivos positivos, derivados de procesos más racionalizados, voluntarios, formados o desarrollados en función del factor tiempo, como la automotivación, la felicidad, o estados de ánimo positivos, llenos de alegría, buen humor, amistad y afecto.
4. Conviene recordar, que la felicidad, más que ser una emoción positiva, es un proceso más complejo –psicoafectivo- resultado de la interacción de experiencias, sensaciones, creencias, emociones y sentimientos positivos; los factores causales para producirla, son entonces emociones, sentimientos, creencias, experiencias compartidas, etc⁷. Es decir, subrayamos que comprender "causas y efectos" es indispensable para producir estados emocionales positivos.
5. Finalmente, es indispensable, para generar emociones y sentimientos positivos, que seamos conscientes de la necesidad de, en primer lugar, regular y controlar nuestras emociones y sentimientos negativos; es decir, crecer en nuestra inteligencia emocional.

Con base en lo anterior, podemos entonces concluir que es muy deseable reflexionar en la forma, que de acuerdo a nuestra personalidad, a nuestra circunstancia, a nuestros recursos, procuremos generar con frecuencia, emociones y sentimientos positivos; su relación con la buena salud está más que demostrada, como lo está en contraparte, el efecto negativo (también en nuestra salud) de las emociones y sentimientos negativos. Hasta la próxima.

⁷ Sugiero leer las cápsulas ADEF 36 A y 36 B sobre la felicidad.



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.