

Optimismo, motivación e inteligencia emocional

Jorge A. Oriza Vargas © 321-2016

En ese complejo juego de nuestra mente con nuestras emociones, aparecen diversos factores y variables, que se definen mediante conceptos que utilizamos en nuestro lenguaje común, para referirnos a la necesidad de orientar positivamente nuestras acciones, hacia propósitos, objetivos o metas diversas; así mencionamos al *optimismo*, o al *estar motivados* para lograr algo o superar un problema. También es común que en nuestro trabajo, se nos diga que necesitamos comprometernos, o se juzga que alguien tiene problemas de actitud¹, o que algunas personas no están motivadas para hacer su trabajo.

En todos estos juicios sobre la conducta de las personas, difícilmente se comprende la realidad que pasa por la mente de quién se está juzgando; por eso, es importante reflexionar y esforzarse en comprender los complejos procesos mentales que nos llevan a conductas y comportamientos que son comunes en nuestros ámbitos de convivencia, ya sea familiar, o laboral. En actitudes, en motivaciones, y en otras manifestaciones conductuales, están en juego en cada uno de nosotros, como decía, diversos estados mentales, derivados de dos grandes elementos de nuestro sistema nervioso y nuestra mente: por una parte, el sistema generador de las emociones, llamado sistema límbico, y por la otra, nuestro cerebro, particularmente nuestra neocorteza cerebral, en donde radica nuestro pensamiento consciente y nuestra inteligencia procesa y pone en acción nuestras metas, nuestros valores, recuerdos, creencias o en contraparte prejuicios, pensamientos negativos, etc. Ambos elementos juegan un papel importante en estados psicológicos como los mencionados; el límbico, es responsable de todos los procesos emocionales, positivos o negativos; en él están centradas las energías, las fuerzas emocionales, como la alegría y el entusiasmo, o en contraparte, las emociones negativas, como el enfado, el temor o la tristeza; emociones (positivas o negativas) por lo general presentes en nuestra actividad cotidiana.

Por otra parte, el elemento racional, cognitivo, cuenta con creencias –positivas o negativas- y tiene como recursos importantes, a nuestra propia autovaloración, la confianza y seguridad en nosotros mismos (autoestima alta o en contraparte baja); de ahí, si contamos con esa alta autovaloración y confianza en nosotros mismos, puede surgir la mente optimista, pues en el caso contrario, si hay inseguridad y poca confianza, nacerá el pesimismo. Y como vemos, están apareciendo relaciones de causa y efecto, que nos conviene analizar, reflexionar, para entender cómo es que surgen en nosotros actitudes optimistas o pesimistas.

La inteligencia emocional, nos permite en estos casos, a partir de nuestro propio autoconocimiento, esforzarnos en controlar y regular nuestras emociones negativas, para

¹ Sugiero revisar el concepto de actitud en la cápsula ADEF no. 10, del 2009; pero también puede revisar el desglose de las componentes de la actitud, con un enfoque de fuerzas –como si fuesen vectores- en nuestro libro de Relaciones Humanas, Editorial Trillas, 2014, p.26. Como ejemplo, podemos citar que manifestar una actitud de compromiso, es resultado del juego de los dos elementos citados, emociones positivas, o motivaciones, y creencias de que las cosas se pueden lograr, con la información que tenemos de la meta o metas a lograr y de nuestra responsabilidad hacia esto. Las actitudes concentran precisamente la resultante de esas dos grandes fuerzas.

generar emociones positivas; y además, ser emocionalmente inteligentes, nos facilita automotivarnos, que es uno de los atributos que Goleman² planteó en este importante concepto, desde su primer libro. Por eso, en relaciones causales, es bueno entender que las motivaciones, como las emociones y los sentimientos, ponen en juego nuestra emotividad (la etimología de motivación es la misma que la de emoción, implica movimiento hacia o desde); aunque siempre es bueno saber que en las motivaciones descansan diversos elementos o fuentes de motivación, que pueden ser también racionales o cognitivos, como las metas u objetivos, las expectativas, o como sostienen las teorías clásicas, algunas fuentes de motivación pueden surgir desde nuestras diversas necesidades³.

Y en todo este juego de variables psicológicas, es necesario insisto, que cada uno de nosotros hagamos un esfuerzo para comprender las relaciones de causa y efecto, es decir, que sucede primero, o que dispara a la siguiente etapa para generar nuestra conducta. Por ejemplo, dice Goleman⁴: "*Las personas optimistas consideran que el fracaso se debe a algo que puede ser modificado, de manera tal que logren el éxito en la siguiente oportunidad, mientras que los pesimistas, asumen la culpa del fracaso, adjudicándolo a alguna característica perdurable, que son incapaces de cambiar*". Esto implica que el optimismo se genera desde adentro de nosotros por una creencia personal, basada en nuestra propia autoconfianza y autoestima, de que las cosas pueden salir bien, o pueden ser modificadas; esta creencia, abona uno de los dos factores de las actitudes, para tener actitudes optimistas, sin embargo, necesitamos abonar, desde nuestra inteligencia emocional, la energía emocional positiva para cerrar las dos componentes de la actitud optimista. Entonces, resumiendo, manifestar optimismo a través de nuestras actitudes, implica una creencia personal para confiar en ti, y como dice Goleman, creer que lograrás el éxito; es decir, una mente positiva, pero también, de manera importante, el refuerzo emocional para ello.

Pongamos el ejemplo de una enfermedad de difícil solución, y le decimos o aconsejamos a la persona que la padece, que trate de ser optimista; si él abona en su mente información a la componente cognitiva, sobre las posibles soluciones y otros aspectos positivos, y además, esto lo refuerza con la generación de emociones positivas, posiblemente adopte una actitud optimista; pero si las emociones negativas, como el miedo o temor, le ganan a las positivas, difícilmente será optimista, y le costará trabajo motivarse para buscar soluciones a su enfermedad.

Por eso, insistimos en que es indispensable ver las relaciones de causa y efecto, para comprender mejor los complejos procesos de nuestra mente y sobre todo, para no juzgarlos superficialmente; en este sentido, el autoconocimiento y la autoconciencia, son el primer atributo del emocionalmente inteligente. Y siendo emocionalmente inteligentes, tendremos más control sobre nuestras emociones, regulando las negativas, y generando positivas, y en esas relaciones de causa-efecto, podremos ser optimistas, o buscaremos como disminuir nuestras

² Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Editorial Vergara, México, 1ª edición, 1995.

³ Leer sobre las diversas fuentes de motivación; por ejemplo, nuestra cápsula ADEF No.8 (2009) o la 245 (2015), aportan más información sobre este tema.

⁴ Goleman, Op. Cit. p.114



actitudes pesimistas, y también -como asegura Goleman- buscaremos nuestras propias fuentes de motivación (automotivación). ¿No cree que vale la pena? Hasta la próxima cápsula.

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.