

Pensamientos optimistas e inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 334-2016

Considerando los acontecimientos relacionados con los resultados del proceso electoral del país vecino, hemos escuchado una gran cantidad de comentarios pesimistas sobre el futuro, tanto a nivel internacional, como los que se relacionan con el futuro de nuestro país; creo que incluso, la mayoría de análisis o pronósticos que se hacen, tienen justificadas razones. Sin embargo, el asunto que me permito tratar, no es con un enfoque político o social, sino más bien personal, psicológico, quizá filosófico. Me propongo reflexionar sobre cómo hacer, para generar en nuestra mente pensamientos optimistas, llenos de esperanza, con lo difícil que esto pueda ser en esta y otras situaciones adversas que con frecuencia vivimos, y que seguiremos viviendo, porque así de compleja es la situación de este mundo globalizado.

Es frecuente que ante las adversidades de la vida cotidiana, se nos diga con frecuencia que necesitamos enfrentarlas con una *mente positiva*; porque nosotros decidimos como nos queremos sentir, y eso es cosa de *voluntad*, de proponérselo. Y la verdad, es muy difícil conseguir esto, simplemente haciendo un esfuerzo así de general e incluso con algunas recomendaciones de quienes nos aportan ideas para tener una mente positiva.

Nosotros hemos planteado en diversos artículos¹ desarrollar nuestra inteligencia emocional, para ponerla en acción en estas y otras circunstancias. Ser emocionalmente inteligentes, nos permite dar pasos concretos para tratar de ser optimistas en cualquier circunstancia adversa, y por supuesto, esto tampoco es tan fácil, pero si es un proceso de crecimiento personal sobre el cual vamos a aportar algunas ideas y reflexiones.

En primer lugar, ser emocionalmente inteligentes, es decir, poner a nuestra inteligencia y nuestras capacidades cognitivas, por delante, o como reguladoras de nuestras emociones, parte de una primera cualidad que también es muy compleja, porque demanda años de madurez y mucho esfuerzo de autoconocimiento; me refiero a la autoconsciencia de nuestras propias emociones, de nuestros estados emotivos, reconocerlos, llamarlos por su nombre, aceptarlos, según las circunstancias y los momentos en los que se van presentando. Si sentimos miedo, o coraje, como puede ser el caso del cual partimos en este artículo, lo importante es de entrada, reconocer que estamos enojados, o que tenemos temor de lo que pueda pasar, e identificar las causas. Si el primer paso fue reconocer las emociones, el segundo es lógicamente dar pasos de dominio, de autoregulación, de autocontrol, para no permitir que esas emociones se conviertan en sentimientos de largo plazo y alcance, y que no se conviertan en estados de ánimo que no obstante ser un tanto difusos, si nos llevan a sentirnos mal sistemáticamente, inquietos, molestos, con enojo continuo; se dice que estamos de mal humor, o simplemente tenemos una tendencia a estar deprimidos.

Entonces, este segundo paso, es seguramente muy difícil en muchos de los problemas que enfrentamos. Diversos recursos se nos han sugerido por los especialistas²; por ejemplo, el

¹ Ver por ejemplo, las cápsulas ADEF números 110, 214, 245, 287 y 321

² En las cápsulas ADEF 2, 44, 72, 121 y 324, hemos hablado del autodominio, como recurso de inteligencia emocional.

llamado actualmente *mindfulness*; los ejercicios de respiración profunda, el escuchar música relajante, por ejemplo. Con estos y otros recursos, se intenta llevar a la mente, a un esfuerzo de distracción, de dispersión de los ruidos emocionales, del estrés, para tratar de concentrarse en pensamientos positivos, distractores y alejar esos ruidos que nos dejan tantos pensamientos negativos.

La mente, esa caja dinámica, en la que juegan permanentemente nuestros pensamientos conscientes, nuestros diálogos internos, con los que tomamos nuestras decisiones y hacemos juicios del momento; desde donde afloran nuestros recuerdos, nuestros sentimientos, la conciencia de nuestros problemas cotidianos, nuestras preocupaciones y muchas otras cosas, dependiendo de cada personalidad y circunstancia; pues bien, es en la mente consciente, en la que en el hoy, en el aquí, el ahora, debemos esforzarnos en callar el ruido interno y generar esos pensamientos positivos. Será fuerza de voluntad, serán motivadores específicos, pero lo importante es encontrar un momento adecuado para callar al estrés y a las preocupaciones. Algunas recomendaciones, relacionadas con desarrollar conscientemente hábitos de pensamiento positivo, o actitudes positivas, son:

- Tratar de siempre enfocar la mente y esos diálogos internos, al presente; porque llevarla al pasado, nos puede traer recuerdos negativos, provocar frustración, enojo, indignación o cualquier otra emoción negativa. Si acaso nos lleva al pasado, buscar recuerdos bonitos, satisfactorios, de experiencias gratificantes. Por otra parte, si la mente va al futuro, se desatan las preocupaciones, la ansiedad, el estrés, o el temor, en fin, otro tipo de emociones negativas, y entonces si nos preocupa el futuro, podemos traer pensamientos positivos, optimistas, pensar en planes, fiestas futuras, etc. Pero de cualquier forma, la recomendación será, esforzarnos en *centrar los diálogos internos de nuestra mente en el presente*, pues como vemos, el pasado o el futuro nos pueden traer emociones negativas, más que positivas.
- Hacer cosas que nos distraigan, que nos entretengan, o que por otra parte nos involucren en convivencias sanas, con otras personas, de preferencia, positivas, optimistas.
- Si nos gusta la música, distraernos con la que sea de nuestra preferencia y nos alegre, nos distraiga; si nos gusta caminar, o hacer ejercicio, también es buena distracción. La recomendación es, si tenemos tendencia a la depresión, buscar una actividad energizante, buscar la compañía de personas positivas. Y si tenemos emociones muy energizadas, estamos como se dice "acelerados", buscar por el contrario mecanismos de relajamiento, música suave, o lugares tranquilos que nos lleven a la reflexión y al relajamiento.
- Trata de cultivar el amor, o la amistad con las personas adecuadas en nuestro ambiente cercano; los valores, las actitudes o las virtudes, asociadas al amor, nos focalizan hacia nuestros semejantes, en actitudes de servicio, de generosidad, de agradecimiento, de comprensión, etc. es decir, *cultiva tus sentimientos positivos*. Si eres una persona de fe, busca la oración, pero en un lugar tranquilo, libre de distractores. Si no eres una persona religiosa, busca practicar rutinariamente ejercicios de meditación, de relajamiento, de yoga o algo equivalente. En la red, hay mucha información al respecto.

Como vemos, el asunto es complejo, pero lo importante es no dejarnos caer en situaciones pesimistas o depresivas, detenerlas a tiempo, ser optimistas, proactivos y adoptar alguna de las recomendaciones citadas. En fin, de este tema se pueden decir muchas cosas más, y por eso me gustaría escuchar su punto de vista. Hasta la próxima.

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.