

Ansiedad e inteligencia emocional,

Por Jorge A. Oriza Vargas © (49- 2010)

Escribir sobre la ansiedad, es para mí relativamente fácil, porque trataré de describir un estado emocional que creo experimentar con frecuencia. Desde pequeño, solía anticipar en mis pensamientos y con mis reacciones emocionales asociadas, los eventos que se me anunciaban con antelación. Y según lo que he leído, la ansiedad se relaciona precisamente con una serie de respuestas emocionales generadas en la mayoría de los casos, por la percepción o conocimiento anticipado, de situaciones que generan expectativas indefinidas, o de eventos amenazantes, a los que se les asocian emociones como el temor o el miedo, pero también algunas emociones positivas, como el entusiasmo o el gusto o alegría por lo que viene.

Seguramente la ansiedad es un tema del cual existe muy diversa información, y por supuesto, desde la perspectiva científica y médica, es desde donde sería recomendable abordar cualquier situación patológica asociada a la ansiedad, como los llamados trastornos de ansiedad.

La ansiedad, más que catalogarse como una reacción emocional mala, es como otras emociones, una respuesta en su origen, adaptativa¹: *"la ansiedad es una reacción emocional, implicada en los procesos de adaptación, ante eventos aversivos o peligros anticipados (Ohman, 1993)"*.

Nos dice el Dr. Don Colbert² que la ansiedad *"...es la incómoda y desagradable sensación de aprensión que acompaña síntomas físicos como la sudoración de las manos, la respiración entrecortada, los latidos acelerados y un nerviosismo general."* Esta ansiedad, asociada por lo general al miedo, es seguramente la que requiere un tratamiento especializado; Colbert agrega: *"...la ansiedad que es de menor intensidad, es lo que llamamos **inquietud o preocupación**".*

Al respecto, dice Goleman³: *"En cierto sentido, la preocupación es un ensayo de lo que podría salir mal y como enfrentarse a ello; la tarea de la preocupación, es alcanzar soluciones positivas con respecto a los peligros de la vida, anticipándose a los riesgos antes de que estos surjan."* El núcleo de toda ansiedad, es la preocupación (Goleman).

Si bien los estados de preocupación, que se relacionan con niveles moderados de ansiedad, son los más comunes, siempre será conveniente, cuando se

¹ Tomado de Palmero-Abascal y otros, Psicología de la Motivación y la Emoción, Mc. Graw Hill, 2002, p. 542.

² Colbert Don, *Emociones que Matan*, Editorial Grupo Nelson, 2003, p. 116

³ Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Javier Vergara Editor, 1997, p.88

padece de síntomas intensos de ansiedad, o de los llamados desórdenes de ansiedad, acudir a ayuda especializada.

A continuación, algunas breves consideraciones sobre la ansiedad y la preocupación.

- a) Todos podemos padecer algún nivel moderado de preocupación; entender que la preocupación es un proceso que al intensificarse puede ocasionar niveles de ansiedad importantes, así como estrés, es conveniente por la relación que estos dos últimos estados emocionales tienen con la salud.
- b) Preocuparse, de manera moderada no es malo, es necesario, dependiendo de los eventos que estamos anticipando; será mejor como comúnmente se dice, *no preocuparse*, sino *ocuparse*. Sin embargo, las personas que se preocupan moderadamente, siempre serán más previsoras y organizadas; incluso –según mi experiencia- serán puntuales en sus compromisos.
- c) Es importante entender la asociación que tienen estos estados (preocupación y ansiedad) con los dos dominios de los estado psicoafectivos responsables de nuestro comportamiento: el dominio cognitivo o cognoscitivo, y el dominio de las emociones y sentimientos. Todo proceso de ansiedad o de preocupación tiene una mezcla de ambos, aunque habrá casos que la mente controla las emociones o viceversa, que las reacciones emocionales desbordan el control de la mente.
- d) Por lo anterior, desarrollar inteligencia emocional nos permite crecer en dominio personal, en autodomínio, en autoregulación, para que nuestras preocupaciones no afecten nuestro equilibrio emocional, y no caigamos en estados de ansiedad intensos o en procesos de estrés de mayor alcance⁴.

Como podemos ver, es importante entender las relaciones de causa y efecto que generan nuestros estados emocionales. Al entender las causas, encontraremos los elementos generadores por un lado, de los pensamientos, ideas, problemas, que al anticiparlos nos generan preocupación o ansiedad; y por otro lado, podremos ubicar las emociones asociadas, que aún siendo legítimas, será conveniente controlar. De esa manera, la preocupación o la ansiedad pueden ser disminuidas a tal nivel, que no afecten nuestra salud⁵.

O ¿no lo cree usted?

JAOV'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail:
foriza@prodigy.net.mx**

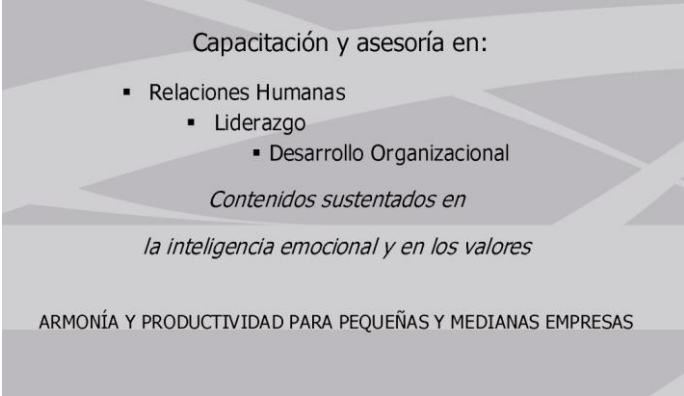
⁴ Ver la cápsula ADEF No. 7 sobre el estrés y las cápsula 2 sobre la Inteligencia Emocional.

⁵ Ver cápsula ADEF sobre La Inteligencia Emocional en la práctica.

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.

**Visita mi sitio: www.iema-oriza.com
Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas**

**Otros temas en cápsulas siguientes:
*Anatomía de la Envidia, Salud e Inteligencia Emocional, La Autoestima.***



Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
 - Liderazgo
 - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS