

El temor y la inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © (58- 2011)

Empecemos recordando que el temor está comprendido en el conjunto de respuestas emocionales naturales de cualquier individuo; *las emociones,¹ son aquellos estados biológicos y psicológicos, que nos lleva a actuar*, su etimología, del latín *motere*, implica movimiento, para alejarnos (por el prefijo *e*) o comunicarnos de manera básica, en relación con diversos agentes de nuestro entorno. Las emociones son los mecanismos de protección y de adaptación que la naturaleza nos dio, y están encaminados, siguiendo el enfoque *Darwiniano*, a la preservación de la especie.

El temor, al igual que las otras emociones básicas, como la ira o la tristeza² nos permiten defendernos de diversas situaciones de peligro o de agresión, de manera automática, sin que medie el raciocinio y la intervención de nuestra inteligencia. La ira, generadora de violencia incluso, nos permite enfrentar las amenazas; el temor en cambio, es el recurso natural que tenemos para huir y alejarnos de las amenazas. Los neurocientíficos nos explican hoy en día, que ambas respuestas se generan en el sistema límbico, en fracciones de segundo, lo cual nos permite sin la intervención del pensamiento y la inteligencia, tener una respuesta rápida de huida y evitación (miedo), o enfrentamiento (ira).

De esta primera precisión sobre el origen del temor, podemos concluir que esta emoción la experimentamos todos, de manera natural; nadie puede decir que nunca ha sentido temor; reprimirlo y moderarlo, o incluso negarlo, es muy diferente a no haberlo experimentado.

Recordando también las precisiones que hicimos sobre las diferencias entre emociones y sentimientos³ subrayaremos que entre estas dos variables emocionales, el factor que propicia, o a través del cual, se dan sus diferencias, es el factor tiempo. A partir del disparo emocional inicial, la información se procesa en nuestro pensamiento, con la intervención de nuestra inteligencia y todos los recursos de la mente, incluyendo nuestras creencias y valores. Es decir, el miedo dispara todo un proceso *biopsicológico* que si no es controlado y regulado desde el inicio, genera sentimientos y procesos conductuales diversos que pueden llegar incluso a patologías serias.

Desde una preocupación moderada, a una fuerte preocupación; desde un sentimiento de angustia a un sentimiento de frustración (por no poder hacer nada sobre lo que originó el disparo inicial); o al extremo de la desesperación o el pánico;

¹ Goleman Daniel. *La Inteligencia Emocional*, Editorial Vergara, 1a edición, 1995. P.24

² Goleman, Op. Cit. P.332 Las emociones básicas son la ira o enojo o disgusto, el temor, la sorpresa, la vergüenza, la alegría y la tristeza.

³ Artículo o cápsula ADEF No. 5.

el miedo y la frustración que en ocasiones genera, pueden incluso derivar en sentimientos de ira y de enojo descontrolado.

La ansiedad y el estrés, procesos de largo plazo y de difícil regulación, se derivan por lo general de diversos temores no controlados y muy comunes en las personas "comunes" como nosotros, que por cierto se vuelven crónicos, porque no reconocemos las causas. Así también el miedo o diversos temores, pueden estar en el origen de muy diversas actitudes defensivas o de desconfianza o de sumisión.

Como vemos, el miedo no es únicamente una respuesta emocional primaria, sino que al transcurrir el tiempo, y pasar por nuestros procesos del pensamiento, si no le aplicamos recursos inteligentes, sino tenemos el suficiente autodomínio -atributo de la inteligencia emocional- podemos caer en esos sentimientos complejos que mencionamos, los cuales pueden afectar incluso, nuestra salud⁴.

Como vemos, hablar del miedo es hablar de una de las emociones que más se relacionan con los estados emocionales negativos que mucho aquejan a la sociedad moderna, en donde se destacan como males crónicos la ansiedad y el estrés. Por eso es importante generar los principales recursos de nuestra inteligencia emocional para controlarlos antes de que crezcan y nos dañen.

El primer recurso de la inteligencia emocional siempre tiene que ver con el autoconocimiento y la autoconciencia. Si no reconocemos las emociones que originan nuestros diversos comportamientos, no podemos dar pasos de solución. Reconocer los muy diversos temores, por más difícil que sea precisarlos y aceptarlos, escribirlos incluso, así como sus causas, permitirá dar un primer paso hacia su control. El dominio personal, el autocontrol, es el segundo paso de la inteligencia emocional para contrarrestar las emociones negativas; contrarrestarlas demanda en ocasiones de ayuda profesional, pero también de recursos al alcance de muchos de nosotros⁵. Una forma de contrarrestarlas por ejemplo, se deriva de una profunda convicción personal, asociada a nuestra propia autovaloración, nuestra autoconfianza y seguridad en nosotros mismos (mucho de autoestima); ésta nos permitirá dar pasos firmes para dominar los temores que hayamos identificado.

Como se podrá ver, este es un tema sobre el cual podríamos escribir mucho más; por lo pronto, lo invito a seguir leyendo sobre estos temas, y si lo estima pertinente, retroalimentarnos con sus propias opiniones y conclusiones.

Jaov

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

⁴ El miedo está asociado con una gran variedad de enfermedades, incluyendo las cardiovasculares y la hipertensión, colitis, mal de Crohn, úlceras, disminución de la efectividad del sistema inmunológico, etc. Dr. Don Colbert, *Emociones que matan*, Edit. Grupo Nelson, USA, 2006. P. 105 y siguientes.

⁵ Cápsula ADEF 44, 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:
*Las 3 "P" de la Inteligencia Emocional;
Feminismo vs. Machismo; Escuchar con empatía; Creyentes vs. pensantes.***

