

INTELIGENCIA EMOCIONAL COMPLETA, CON EMOCIONES POSITIVAS

Es bueno recordar algunos aspectos básicos sobre las emociones que contribuyen a mejorar nuestra inteligencia emocional, sin duda es la gran asignatura pendiente de nuestra sociedad. Sin embargo, la mayoría de las formaciones y artículos sobre Inteligencia emocional suelen olvidar la emocionalidad positiva. La intención de este artículo es recordar aspectos básicos de Inteligencia Emocional y también introducir los beneficios de las emociones positivas. Este artículo se ha estructurado en puntos cortos, para facilitar su lectura y comprensión

Las emociones forman parte de la naturaleza humana, nos ayudan a sobrevivir. Aparecen siempre que nos sentimos amenazados, atemorizados, contrariados u otras situaciones, a menudo por temas relacionados con experiencias pasadas, sin que podamos evitarlas. **NO PODEMOS CONTROLAR la APARICIÓN de EMOCIONES**

Las emociones básicas (evidentemente hay más pero aquí nos referimos sólo a las básicas) que forman parte de nuestro bagaje para la supervivencia y que necesitamos gestionar cuando nos desbordan por su intensidad son:

- **TRISTEZA**
- **MIEDO**
- **RABIA**
- **ASCO**
- **SORPRESA**
- **EUFORIA** (Alegría desbordada):

Las expectativas que no se cumplen, bien sean sobre situaciones o sobre el comportamiento de otras personas, son generadoras de rabia y frustración. Las personas emocionalmente inteligentes **evitan tener EXPECTATIVAS NO REALISTAS** sobre las personas, aceptan que no todo es controlable, especialmente la forma de reaccionar o comportarse de los demás, esto les evita mucha rabia y frustración.

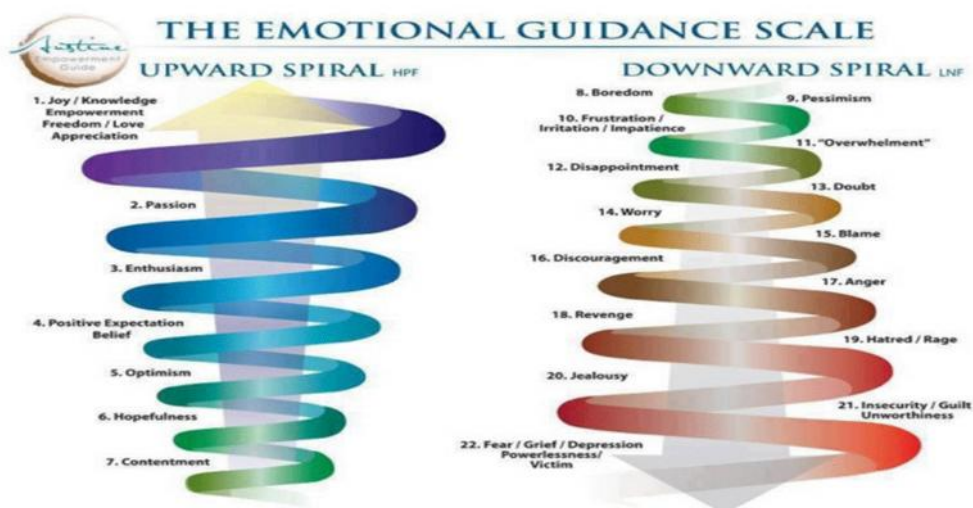
Aunque no podemos controlar cuando sentimos una emoción, siempre podemos aprender a gestionar lo que hacemos con las emociones cuando aparecen, eso no significa controlarlas, pero **SI PODEMOS GESTIONAR LAS EMOCIONES**. Para ello necesitamos pararnos a entender que hay en nosotros que hace surgir esa emoción (cual es la intención, con qué necesidad nuestra contacta) y saber expresarla de forma asertiva (sin hacer daño a otros, haciendo peticiones). Al entender el origen y expresarlas, evitamos que la emoción nos atrape, que nos generen nuevos pensamientos negativos que aumentarán la intensidad de la emoción, y la mantendrán más tiempo en nuestra mente generando estados de ánimo que limitan nuestra felicidad. Así pues la clave de la gestión de las emociones es pararnos a comprender la intención de la emoción y saber expresarlas asertivamente.

EXPRESAR ASERTIVAMENTE las emociones quieres decir poder expresarlas a otras personas para así rebajar su intensidad, explicando primero el hecho causante de la emoción de forma neutro, sin acusar al otro, luego explicando la emoción que yo siento debido a la situación (hablando en primera persona) y acabar haciendo una petición concreta solicitando que la situación no se vuelva a producir otra vez, si es posible:

- 1-Explicar el hecho o situación (sin juicio, de forma neutra)
- 2- Expresar en primera persona la emoción, como me siento yo con la situación
- 3- Hacer una petición concreta solicitando un cambio

Las personas también podemos experimentar **EMOCIONES POSITIVAS**, cuyo propósito no es facilitar la supervivencia. Son emociones que nos aportan salud y aún más importante, nos hacen ser más **RESILIENTES, CREATIVOS y COOPERATIVOS** con los demás. Por eso es tan importante que, en los equipos, las familias y en los espacios de trabajo, se favorezca el que las personas experimenten emociones positivas, ya que cuando están presentes mejoran el clima y el rendimiento.

Según Barbara Fredrikson, doctora en psicología especialista en emociones positivas, las personas entramos a menudo en **ESPIRALES EMOCIONALES** negativas, hacia abajo, por falta de una correcta gestión emocional. Estas espirales se inician normalmente cuando sentimos rabia, miedo o tristeza, esta emoción nos generan pensamientos negativos, alineados con lo que sentimos, que a su vez hacen que sintamos la emoción con más intensidad, y que se generen nuevos pensamientos más negativos y así nos arrastran hacia abajo en una espiral de negatividad. Pero las personas también podemos iniciar espirales hacia arriba, de emocionalidad positiva, buscado de forma proactiva experimentar emociones-positivas, que serán generadoras de pensamientos positivos, que a su vez harán más intensas las emociones positivas.



Para poder entrar en espirales de positividad, resulta útil conocer cuáles son las **10 EMOCIONES POSITIVAS** identificadas por Barbara Friedrikson así

poder experimentarlas más a menudo y generar beneficios y más positividad en nuestra vida, para tener más salud, ser más creativos, resilientes y más cooperativos, en resumen, para ser más productivos y más felices.

En este punto nos podemos preguntar ¿pero es bueno experimentar sólo emociones positivas cuando las otras emociones, la rabia, miedo, tristeza, asco...son un recurso para la supervivencia? Parece evidente que no es posible ni se trata de estar siempre "HAPPY". Se han realizado estudios para determinar el **RATIO ÓPTIMO de POSITIVIDAD**, entre emociones negativas y positivas en los seres humanos sanos y felices y los resultados apuntan a que el ratio óptimo emociones positivas / emociones negativas oscila entre un valor mínimo de 3/1 hasta un máximo de 6 ó 7/1 aproximadamente.

A continuación las **DIEZ EMOCIONES POSITIVAS** identificadas por la Dra. Barbara Fredrikson que nos permiten aportar más positividad en nuestra vida:

1. **ALEGRÍA**
2. **DIVERSIÓN**
3. **SERENIDAD**
4. **GRATITUD**
5. **ESPERANZA**
6. **INSPIRACIÓN**
7. **ORGULLO Positivo**
8. **ADMIRACIÓN**
9. **INTERÉS**
10. **AMOR**

Nuestra vida emocional condiciona nuestra experiencia vital y nuestra calidad de vida. Conocer más las emociones, comenzar a gestionarlas mejor y buscar espacios para experimentar emocionalidad positiva es una decisión personal.



Montse Cascalló

Coach Profesional certificada por ICF

Máster en psicología del deporte y la actividad física

montse.cascallo@mcoach.cat