

TEMA 11

LA GESTIÓN DE LAS

EMOCIONES



Lo primero que debemos comprender, es que la emoción NO es el enemigo, sino sólo el mensajero. ¡Y NO MATAMOS al mensajero! Todas nuestras emociones tienen su razón de ser, su propósito, y existen para ayudarnos de alguna manera. ¡Ninguna emoción es casual o fortuita!

Todas tienen una causa que las incita a despertar y que las alimenta. Y es precisamente a esa causa, a esa fuente de origen, a la que hay que llegar para poder gestionar adecuadamente cada emoción.

Podemos utilizar el símil del fuego: Si queremos apagar un fuego, de nada nos sirve actuar directamente sobre las llamas, ya que la fuente del fuego seguirá produciendo llamas nuevas. Actuar en horizontal no apagará el fuego. Hay que actuar en vertical, llegar a la base del fuego, y apagar la fuente que lo incita.

Lo mismo ocurre con las emociones. De poco sirve actuar en horizontal y tratar de no tener miedo, cuando se tiene miedo. O de no estar triste, cuando se está triste.

Hay que llegar a la fuente de la emoción, comprender su causa, y trabajar sobre ella. Sólo entonces podremos gestionar su llama.

Existe una técnica muy eficaz para gestionar adecuadamente las emociones que nos brotan. Pero hay que comprender bien una cosa: ¡Gestionar y brotar son dos realidades muy distintas! y hay que saber diferenciarlas.

Como vimos la semana pasada, en un momento dado no podemos evitar que nos brote una emoción. ¡No está en nuestras manos! Si la emoción ha de brotar, porque conecta con un recuerdo emocional y con un patrón subconsciente, lo hará sin pedir permiso. Y lo hará mucho antes de que nuestra mente consciente se dé cuenta. ¡Hay que aceptarlo!

Y ese es precisamente el primero de los pasos: ¡aceptación! No debemos luchar contra el hecho de que una determinada emoción brote, ni sentirnos culpables por ello. Simplemente hay que aceptarlo.

La no aceptación de este hecho dificulta mucho la gestión emocional posterior. Una vez que hayamos aceptado conscientemente que la emoción 'tenía' que brotar, estaremos en disposición de gestionarla.

Recuerda: Una cosa es querer modificar el patrón subconsciente que origina la emoción, y otra cosa muy diferente es gestionar la reacción emocional, una vez que ha brotado la emoción. Son dos cosas diferentes, que deben 'trabajarse' en momentos diferentes, y con técnicas diferentes.

El cambio del patrón subconsciente es una labor profunda dentro del crecimiento personal, que requiere dedicación, tiempo, y energía, para que el nuevo patrón pueda sustituir al viejo.

En cambio, la gestión de la reacción emocional es una labor de 'campo', que se realiza en el mismo momento en el que brote la emoción, y cuyo propósito es poder decidir y actuar desde nuestra voluntad propia, y no ser arrastrados por el impulso 'automático' de nuestra amígdala cerebral.

La técnica de 5 pasos para gestionar la reacción emocional

1. Aceptación consciente

Lo primero que debemos hacer es aceptar la emoción en el mismo momento en el que nos damos cuenta de que ha surgido. Aceptarla significa no sentirnos mal por el hecho de que haya surgido, y no tratar de luchar contra ella como si fuera el enemigo. Al aceptar la emoción, cambiamos nuestra actitud mental frente a ella, y nos convertimos en socios y aliados que trabajan juntos para resolver la situación.

Un truco muy útil para aceptar la emoción es saludarla al llegar: "Hola emoción, te reconozco, te acepto, y te saludo."

Recuerda: Todas las emociones tienen el propósito de ayudarnos, aunque muchas veces no tengan razón.

2. Contención consciente

El segundo paso consiste en contener inmediatamente el impulso instintivo de la emoción. Es decir, evitar que nuestra mente, nuestro cuerpo, y nuestra comunicación, actúen en automático en función de lo que les dicte la emoción. A título de ejemplo, se trata de evitar gritar, cuando surja la rabia, o de evitar salir corriendo, cuando surja el miedo. Este paso pretende otorgarnos ese 'tiempo de consciencia' que comentábamos la semana pasada.

En este paso se trata de ¡NO HACER NADA!

3. Respiración consciente

Este tercer paso consiste en respirar conscientemente unas cuantas veces, con el fin de serenar nuestro sistema nervioso, y restarle fuerza al impulso instintivo de la emoción. Seis respiraciones lentas, profundas y alargadas, realizadas desde el abdomen y no desde el pecho, suelen ser suficientes para crear la actitud y el espacio que requiere el siguiente paso.

4. Desidentificación consciente

Este es el paso más importante de los 5, pero no podremos llegar a él, si no hemos logrado realizar previamente los anteriores.

Consiste en desidentificarnos de la emoción, desdoblarnos en dos realidades diferentes: la emoción por un lado y nosotros por otro. De esta manera podremos observar la emoción desde fuera, y gestionarla con la distancia necesaria.

Una técnica muy eficaz para desidentificarnos de la emoción, es sentarla mentalmente en una silla, delante de nosotros, para dialogar con ella y hacerle preguntas:

¿Qué te está provocando? ¿Cuál es tu propósito? ¿Qué pretendes? ¿Cómo quieres ayudarme? ¿Qué necesitas para relajarte?

Este dialogo interno nos permite descubrir la mejor manera de gestionar cada emoción, ya que ella misma nos dará las pistas. Al igual que la emoción tiene sus razones para encenderse, también necesita una razón para apagarse.

Tras este diálogo interno, la emoción habrá cambiado irremediablemente. Se sentirá escuchada y atendida, y habrá podido plantear su propósito y cumplir con su misión de ayudarnos. Sabiéndose atendida, podrá disolverse, ya que su mensaje habrá surtido efecto, y no se irá a la mochila emocional sino simplemente desaparecerá. Si sentamos a la emoción en la silla, dejará de ser el amo y señor de nuestro comportamiento, y se convertirá en nuestra aliada.

5. Decisión consciente

El quinto y último paso consiste en tomar una decisión desde nuestra voluntad propia. Tras este diálogo interno, nuestro comportamiento ya no será fruto de la reacción emocional instintiva, sino de un razonamiento consciente y meditado. Resolveremos la situación de una manera eficaz y satisfactoria para ambos, tanto para la emoción como para nosotros mismos.

Utilizar la técnica de los 5 pasos puede durar varios minutos o tan sólo varios segundos, dependiendo de la situación y de nuestro entrenamiento. A medida que vayamos ganando destreza en su aplicación, iremos acortando los tiempos y podremos gestionar eficazmente cualquier emoción en cualquier situación.

La inteligencia emocional es un requisito imprescindible. No podemos ayudarnos ni ayudar a otras personas a liberar su potencial, si no sabemos gestionar adecuadamente nuestras propias emociones, y las de los demás.

Al igual que no podemos concebir a un cirujano, que no gestione adecuadamente las reacciones corporales durante una determinada cirugía, tampoco podemos concebir evolucionar, si no gestionamos adecuadamente las reacciones emocionales. Las emociones tienen un enorme impacto en nuestras vidas, ya que afectan directamente a nuestros pensamientos, a nuestras reacciones corporales, a nuestras palabras, a nuestras expresiones no verbales, y a nuestros comportamientos. Es decir, nos guste o no, afectan a TODO.

De la misma manera que escuchamos las palabras de los demás, y también lo que hay detrás de ellas, debemos escuchar sus emociones, y también lo que se oculta tras ellas. Algunas personas son muy expresivos emocionalmente hablando, y otros están bien entrenados en ocultar y reprimir sus emociones, pero TODOS tienen emociones y a TODOS les afectan.

El hecho de que no veas ninguna emoción en otra persona, no significa que no la haya. ¡Probablemente signifique que no has puesto suficiente atención!

Recuerda: El Crecimiento Personal en profundidad va dirigido a la PERSONA en su conjunto, y no sólo a su asunto. Debemos inevitablemente trabajar las emociones.

Todos los asuntos, por muy superficiales que aparenten ser, despiertan emociones en nosotros y eso nos afecta en nuestro camino hacia el objetivo, impulsándonos o limitándonos.

Recuerda: ¡Si no trabajamos las emociones, esto tan sólo será medio proceso!

Lo primero que debemos hacer para poder trabajar adecuadamente las emociones, es ¡perderles el miedo! El problema NO son las emociones, sino nuestra manera de gestionarlas.

Con frecuencia, aquellas emociones que hemos etiquetado como negativas, molestas, o desagradables, nos provocan miedo o pereza, bien porque pensamos que nos pueden desbordar, o porque pensamos que pueden despertar en nosotros procesos internos que no nos apetece remover o recordar.

Sea cual sea el motivo, frecuentemente tendemos a ignorar las emociones propias y las de los demás, pensando que de esa manera tendremos un camino más liso, más recto, y que llegaremos al destino con mayor velocidad y efectividad. O, al menos, con mayor comodidad. Pero como ya sabemos, ¡esto no es más que una proyección mental errónea!

Pretender ignorar las emociones, es igual de absurdo que si pretendiésemos ignorar los pensamientos. Ambas realidades conforman al Ser Humano en ¡simbiosis indivisible!

Tratar de relegar las emociones a un segundo o tercer plano, no es más que un burdo intento de nuestra mente racional para no adentrarse en un mundo que desconoce, pero que está ahí reclamando nuestra atención.

Debemos celebrar las emociones, ya que nos abren las puertas hacia estados más profundos.

Trabajar las emociones nos permite explorar más allá de la mente racional, para verificar si existe armonía entre los diferentes niveles.

¿Están de acuerdo la mente y el corazón? ¿Están alineados el timón y el motor?

¡El corazón tiene razones, que la razón no entiende, y viceversa!

¿Dónde se encuentran las respuestas que buscamos? ¿En nuestra mente, en nuestro corazón, o en ambos? Nadie puede tener respuesta a esta pregunta, pero tú sí. No pierdas la riqueza de tu mente, ni tampoco de tu corazón.

Rétale siempre a explorar ambas dimensiones, antes de tomar una decisión.

Has de poder observar y comprender cualquier asunto, desde tu mente y desde tu corazón. ¡Juntos son un equipo invencible! Pero si van por caminos separados, se boicotarán sin cesar.

Recuerda: El problema no son las emociones, sino nuestra manera de interpretarlas y de gestionarlas. Deberás prestar especial atención a todas aquellas reacciones emocionales que te tienen preso, y no te permiten avanzar hacia tu objetivo. Deberás CORTAR esa cadena para que puedas pilotar desde tu propia voluntad y no desde tu patrón automático.

El método C.O.R.T.A. es una herramienta muy poderosa para trabajar las emociones en profundidad, y cortar la cadena que te mantiene preso.

Este método consta de 5 pasos, que iremos viendo en detalle para cada una de las emociones básicas que vamos a analizar en profundidad a continuación.

Causa: ¿Qué desencadena la emoción?

Origen: ¿Qué ha 'cableado' ese patrón subconsciente?

Reacción: ¿Cómo reaccionas con esa emoción?

Transformación: ¿Qué quiere transformar en su interior?

Acción: ¿Qué va a hacer para transformar su mochila emocional?

Según los estudios realizados por Preciada Azancot, creadora del Metamodelo de Análisis Transformacional (MAT) y experta en ingeniería emocional, existen seis emociones básicas en el Ser Humano:

- 1- el miedo.
- 2- el orgullo.
- 3- el amor.
- 4- la alegría.
- 5- la tristeza.
- 6- la rabia.

Antes de seguir leyendo, ¿cuáles dirías que son positivas y cuáles negativas?

La mayoría de las personas mantienen una relación muy diferente con cada una de estas seis emociones, y suelen clasificarlas en dos grandes grupos: el amor y la alegría suelen considerarse emociones positivas, mientras que el miedo, la rabia, y la tristeza se suelen catalogar como negativas. El orgullo habitualmente despierta sentimientos mixtos.

Pero lo cierto es que la naturaleza no ha ideado tal clasificación. Como veremos al profundizar en cada una de estas seis emociones básicas, todas ellas engloban aspectos que podríamos calificar de positivos y de negativos. Lo único que les pone el signo, es nuestra particular manera de gestionarlas.

Es fundamental conocer en profundidad cada una de estas seis emociones básicas, comprender cuáles son sus motivaciones, sus causas, sus catalizadores, sus propósitos, sus efectos, etc. para poder trabajarlas adecuadamente y en profundidad.

Esta comprensión emocional no sólo beneficia tu proceso en su conjunto, sino también te ayuda a desarrollar progresivamente una mayor inteligencia en tu propia gestión emocional. Veremos cómo trabajar cada una de estas 6 emociones básicas.

1. EL MIEDO

¿Qué es el miedo y para qué sirve? Antes de seguir leyendo, piensa durante unos instantes en esta pregunta: ¿Qué es el miedo para ti?

Existen múltiples y muy variadas definiciones del miedo, pero a efectos prácticos y desde la perspectiva del Crecimiento Personal, podemos definir el miedo de la siguiente manera: El miedo es nuestra capacidad innata para reaccionar ante AMENAZAS (reales o imaginarias) y así poder alejar el peligro.

El miedo es la más básica y primitiva de nuestras emociones, y es un mensaje elemental que nuestro cerebro más primario envía a todo nuestro Ser, para defenderse o para huir. Y como ya sabemos, lo hace en milésimas de segundo. Es importante integrar bien esta afirmación: Sin amenaza, no hay miedo.

Siempre que tengamos miedo, habrá una parte de nosotros que perciba peligro y se sienta amenazada. No importa si la amenaza es real o imaginaria, si le parece real a nuestro subconsciente, nuestro cerebro reaccionará enviándonos la emoción del miedo. ¡No va a esperar a comprobar la veracidad del peligro! Ante el primer síntoma, activará el miedo.

Existen muchos tipos de miedo (miedo al fracaso, al qué dirán, a hablar en público, al abandono, etc.) y todos surgen por una AMENAZA (real o imaginaria). ¿El miedo es negativo o positivo?

Todas las emociones abarcan aspectos que podríamos calificar de positivos y de negativos. Lo único que les pone el signo es nuestra particular manera de gestionarlas.

Veamos lo que el miedo nos puede aportar en positivo:

- Protección: Nos pone en alerta y estimula nuestro potencial para protegernos.
- Acción: Nos impulsa a realizar hazañas que parecen imposibles.
- Desafío: Nos lleva a asumir desafíos impensables hasta ese momento.
- Atención: Centra toda nuestra atención y potencial en la amenaza.
- Prudencia: Acentúa al máximo nuestros sentidos.
- Libertad: Nos puede llevar a realizar actos heroicos que nos liberan del peligro.
- etc.

Pero el miedo también nos puede aportar en negativo:

- Bloqueo: Un miedo mal gestionado nos puede paralizar por completo.
- Confusión: El miedo convertido en pánico aturde y desborda nuestra mente.
- Ansiedad y estrés: El miedo continuado y sostenido nos puede hacer enfermar.
- Agresividad: El miedo mal gestionado nos hace irascibles y violentos.
- Angustia: El miedo contenido puede provocar náuseas y sensación de opresión.
- Desamparo: El miedo nos puede llevar a sentirnos perdidos y abandonados.
- etc.

Para saber aprovechar las bondades del miedo y evitar sus aspectos más negativos, deberemos gestionar, no sólo la emoción en sí misma, sino también los patrones subconscientes que la suscitan.

Características del miedo

El miedo es una emoción innata y completamente natural. ¡El miedo es tan NATURAL como el hambre!

No hay que sentirse mal por sentir miedo. Es una reacción MUY humana y es absolutamente necesaria. El miedo es de valiosísima utilidad para sobrevivir y para poder triunfar. Si nunca tuviéramos miedo, cometeríamos gravísimos errores que nos perjudicarían seriamente.

Las dos maneras de desactivar la alarma del miedo son:

1) Evitar las situaciones de riesgo real, NO deseadas. Si nos sentimos en peligro por una amenaza que conscientemente consideramos real, y NO deseamos correr ese riesgo, el miedo nos ayudará a evitar tal situación y salvarnos del peligro. ¡Lo importante es que tomemos una decisión consciente y voluntaria! Si no deseamos vivir esa situación, debemos aprovechar el miedo para huir de ella. Al hacerlo, el miedo habrá cumplido su misión y desaparecerá.

2) Vivir las situaciones de riesgo imaginario, SI deseadas. Si por el contrario nos encontramos ante una situación que no consideramos una amenaza real, sino únicamente producto de algún patrón subconsciente que guardamos en nuestro interior, la mejor manera de disipar el miedo será viviendo tal situación. Al vivirla, nuestro subconsciente podrá comprobar por propia experiencia, que no había tal amenaza, ni motivos para hacer saltar la alarma, y creará un nuevo recuerdo emocional antídoto. El miedo ya no será necesario, ya que su razón de ser habrá desaparecido. ¡Sin amenaza no hay miedo!

En ambos casos se trata de tomar una decisión consciente y voluntaria. ¡Huye o vívelo! Haciendo lo uno o lo otro, estarás reforzando el patrón subconsciente que deseas tener, y ese patrón te ayudará en el futuro.

El dolor de vencer el miedo es momentáneo, y el sabor de la victoria es dulce. El dolor de vivir con miedo es continuo, y su sabor es amargo.

¡El miedo imaginario es el peor enemigo del potencial! Debemos ayudarnos a cortar las cadenas limitantes del miedo, para que podamos alcanzar lo que realmente deseamos.

1) **Causa:** ¿Qué desencadena la emoción? (palabra en negrita)

La palabra en negrita para el miedo es '**AMENAZA**'. Lo primero que hay que hacer para trabajar el miedo, es tomar consciencia de cuál es la amenaza concreta que nos está provocando el miedo. ¿A qué tiene miedo exactamente? Cuanto más específico sea a la hora de delimitar la amenaza, mucho más fácil le será tomar una decisión consciente al respecto. No es lo mismo tener miedo a hablar en público en general, que tener miedo a hablar delante de un determinado perfil de personas. ¿Cuál es la amenaza concreta? ¿Es el tema del que va a hablar? ¿Son las opiniones de determinadas personas en concreto? ¿Son las luces de los focos, o el decorado del escenario? ¿Es el idioma en el que va a hablar?

¡Hay que descubrir de manera muy concreta, a qué tiene miedo exactamente! Una vez concretada la amenaza, es mucho más fácil identificar si se trata de una amenaza real o imaginaria. Recuerda: Si es una amenaza real no deseada, es muy probable que evites tal situación. En cambio, si es una amenaza imaginaria en una situación deseada, habrá que seguir profundizando para que encuentres la manera de superar tu miedo y llegar a tu objetivo.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

¿A qué tienes miedo exactamente?

¿Qué crees que va a ocurrir?

¿Cuál es la amenaza concreta?

¿Cómo de real es esa amenaza?

¿En qué te basas para afirmar que es real?

¿Qué es lo peor que puede ocurrir?

2) **Origen:** ¿Qué ha cableado ese patrón subconsciente? El segundo paso consiste en descubrir de dónde viene ese miedo.

¿Qué hechos, vivencias, o experiencias, han provocado que interpretes estas situaciones como una amenaza?

Se trata de descubrir qué es lo que está alimentando el patrón subconsciente, que automáticamente te activa el miedo en situaciones parecidas. ¡Todo esto no ocurre por casualidad! Has guarda ciertos recuerdos emocionales, que le llevan a reaccionar de esta manera, y cuanta más consciencia tengas de ellos, más fácil te será liberarte de las cadenas y modificar lo que realmente desees.

Muchas de las amenazas imaginarias se instauran en el subconsciente cuando somos niños, ya que las situaciones o palabras de los mayores nos impactan de manera sobre proporcional. Si reviviéramos esas situaciones con la madurez de hoy, muy probablemente no sentiríamos ninguna amenaza.

Profundizar en el origen también te ayuda a darte cuenta de lo que ese miedo puede aportarte en positivo. Recuerda: Toda emoción surge porque cree hacernos algún bien. ¡De lo contrario no surgiría! Debes darte cuenta del propósito concreto de tu miedo. ¿De qué te quiere proteger?

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

¿De dónde te viene ese miedo?

¿Desde cuándo lo sientes?

¿Qué te ha ocurrido en el pasado para tener este miedo?

¿En qué hechos se basa?

¿Qué ha hecho que lo veas como una amenaza?

¿Cuántas veces ha ocurrido lo que temes?

¿Qué beneficio te está aportando ese miedo?

¿De qué te quiere proteger?

¿En qué te quiere ayudar tu miedo?

3) **Reacción:** ¿Cómo reaccionas con esa emoción?

El tercer paso consiste en darte cuenta de cómo sueles reaccionar cuando te surge este tipo de miedo. ¿Cómo te afecta en tu comportamiento hacia los demás y hacia tí mismo? ¿Cómo expresas tu miedo? Este paso te ayuda a tomar consciencia de cuáles son las consecuencias internas y externas de tu manera de reaccionar ante el miedo.

Recuerda lo que veíamos acerca de la secuencia del cableado emocional: Nuestra reacción emocional afecta directamente a la reacción de los demás, y esta a su vez, crea un nuevo recuerdo emocional que refuerza o diluye nuestro patrón subconsciente. El hecho de que adquieras mayor consciencia acerca de cómo expresas tu miedo, te ayuda a gestionarlo mejor, y a crear nuevos recuerdos emocionales deseados.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

¿Cómo sueles reaccionar con ese miedo?

¿Cómo sueles expresarlo?

¿Cuál es tu comportamiento habitual?

¿Cómo te afecta ese comportamiento?

¿Y a los demás?

¿Cómo te sientes al expresarlo?

4) **Transformación:** ¿Qué quieres transformar en tu interior?

Una vez que hayas logrado observar tu patrón emocional desde tus distintos ángulos, podrás decidir consciente y voluntariamente qué es lo que quieres transformar en tu interior. Este paso representa el verdadero corte con el automatismo anterior, ya que deberás decidir cómo quieres interpretar, actuar, y ser a partir de ahora, en este tipo de situaciones.

Recuerda: El miedo en sí mismo no es ni bueno ni malo. Es simplemente un mensaje ante una amenaza. Debes decidir dejar de ver una amenaza donde no la hay, o por el contrario ser más consciente aún de ella, para poder actuar en consecuencia.

Te reto a salir de tu zona de confort, pero no a desarrollar un falso coraje, que no deseas tener.

¡El cementerio está lleno de supuestos valientes!

A veces, el mayor de los corajes consiste en salir corriendo y salvar aquello que aprecias, y en otras ocasiones, en hacerle frente a tus peores temores.

¡Sólo tú puedes saber, qué es lo mejor para ti!

Es tu propia responsabilidad determinar qué tipo de patrones deseas guardar en tu mochila emocional y cuáles no.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

¿Cuánto te gusta tu manera de reaccionar?

¿Qué quieres transformar en ella?

¿Cómo quieres comportarte a partir de ahora?

¿Quién quieres ser ante estas situaciones?

¿Qué quieres sentir en este tipo de situaciones?

¿Cómo quieres reaccionar a partir de ahora?

¿Quién serás cuando lo vivas como tú deseas?

5) **Acción:** ¿Qué vas a hacer para transformar tu mochila emocional?

El último paso consiste en definir acciones concretas, que te aporten vivencias y experiencias reales que te ayuden a transformar tu mochila emocional, y a cablear un nuevo patrón en tu subconsciente.

Dichas acciones deberán estar encaminadas a crear nuevos recuerdos emocionales, que te impulsen en la dirección que realmente deseas. Habrás de vivir situaciones en la vida real, que nunca habrías vivido de esa manera, si no hubieses realizado esa toma de consciencia durante. Con el miedo no valen las medias tintas. ¡O huyes o te enfrentas a la situación! Las acciones deberán ser contundentes.

El viejo patrón sólo perderá fuerza, si los nuevos recuerdos impulsores logran acumular mayor peso 'real' en su subconsciente.

¿Qué vas a hacer a partir de ahora?

¿Qué acciones concretas y medibles vas a llevar acabo por decisión propia y voluntaria?

¿Qué nuevos pasos vas a dar, por el camino que te has marcado?

¿Cómo y cuando va a pasar a la acción?

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

¿Qué vas a hacer?

¿Qué pasos concretos vas a dar?

¿Qué experiencia poderosa vas a provocar?

¿Qué gran recuerdo vas a create?

¿Cómo y cuándo vas a empezar?

¿Cómo vas a demostrarle a tu miedo, que ya no necesita protegerte?

No permitas que los miedos imaginarios te alejen de tu potencial.

¡Utiliza el método C.O.R.T.A. para trabajarlos!

¡Gracias!
Nos vemos en la
próxima sesión