

INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMAS SEMANA 2:

a) Emocionalidad y estados de ánimo

- ¿Qué es una emoción?

La emoción, etimológicamente es: **E** de energía y motion de moción o movimiento. Esa poderosa energía en movimiento nos trae información para decirnos cómo nos sentimos con lo que estamos viviendo en ese momento.



Por ejemplo, a cada evento tenemos una reacción, esa es la emoción. Me pegas, me enojo. Me das un dulce, estoy feliz. Me mientes, me decepciono. Se cae mi helado, estoy triste. Las emociones aparecen como torbellinos energéticos y hacen posible que nos dirijamos hacia algo determinado. Duran poco tiempo.

- ¿Qué es el estado de ánimo?

Se han instalado en **un fondo emocional permanente** que impregna lo que interpretamos, manifestamos y actuamos. Se pueden identificar los eventos que lo provocan. Tienen una temporalidad extendida. Algo que empieza como una emoción puede convertirse en un estado de ánimo cuando permanece lo suficiente para moverse al trasfondo y desde ahí **nos mueve a actuar de manera determinada**.



Por ejemplo: La tristeza de haber sufrido una pérdida puede convertirse en una depresión pasado un tiempo, eso puede hacer que a pesar de los años no logremos disfrutar del presente, peleando a la vida lo que nos ha quitado y rechazando lo que nos ofrece.

- **¿De qué depende en gran parte nuestra felicidad?**

De las perspectivas que cada uno tengamos respecto a la **facticidad y juicios de posibilidad**.

La facticidad es una dimensión permanente de la existencia humana que no podemos modificar y que nos lleva a ser lo que somos. Los juicios de posibilidad **son las interpretaciones acerca** de lo que es o no es posible para nosotros en el futuro.

<div>SOMOS</div> <div>Coaching y Consultorías</div> <div>Cuatro estados de ánimo básicos</div>		
	JUICIO que como observador hago de mi estar en el mundo	
	FACTICIDAD Lo que NO puedo cambiar	POSIBILIDAD Lo que SI puedo cambiar
ME OPONGO	Resentimiento <ul style="list-style-type: none"> Las cosas deberían haber sido diferente. Ahora no puedo hacer nada para cambiarlo. 	Resignación <ul style="list-style-type: none"> Reconozco que las cosas podrían ser diferentes. Las cosas no van a cambiar, hagamos lo que hagamos.
ACEPTO (no significa estar de acuerdo)	Paz <ul style="list-style-type: none"> Los hechos del pasado no pueden ser cambiados. Reconozco los errores propios y de los demás, y mi voluntad de que no se repitan. 	Entusiasmo <ul style="list-style-type: none"> Creo que las cosas pueden ser diferentes en el futuro. Voy a hacer todo lo posible para que cambien.

Por ejemplo: sentirnos frustrados en la relación de pareja, estar condenados a mantener un trabajo, entusiasrnarnos con una nueva idea, etc. La forma en que nos relacionemos con la facilidad y las posibilidades en la vida, sea aceptándolas o rechazándolas, configuran **cuatro estados de ánimo básicos:** Resentimiento, aceptación, resignación y ambición.

- **¿Es posible cambiar nuestro estado de ánimo?**

Lo es, **a través de las conversaciones**. Las conversaciones no son sólo un fenómeno lingüístico sino una combinación de lenguaje, emociones y expresión corporal. *Lo que acontece en el campo de mis emociones es reflejado en mi cuerpo, lo que expreso con el lenguaje se refleja en mis emociones, lo que sucede en mi cuerpo se manifiesta lingüísticamente.*



Es decir, que lo que no se revela en un dominio puede ser alcanzado a través de otro, lo que es resistido en un área puede ser aceptado en la otra. De ahí que al no expresar ciertas emociones surjan algunas enfermedades. El enojo reprimido puede perjudicar el hígado, la tristeza a los pulmones, la angustia al estómago, el estrés al corazón, el miedo al riñón, **por mencionar algunos ejemplos.**