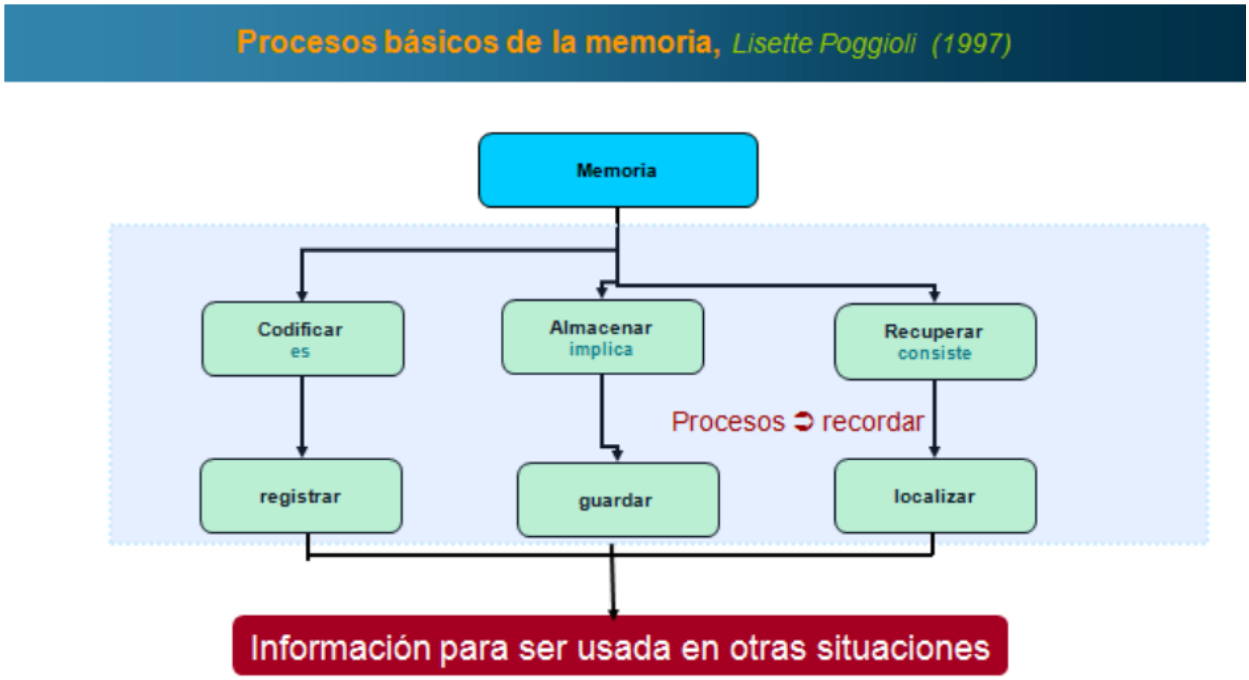
INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMAS SEMANA 3:

a) **Memoria emocional y costumbres**

- **¿Qué es un archivo de memoria?**

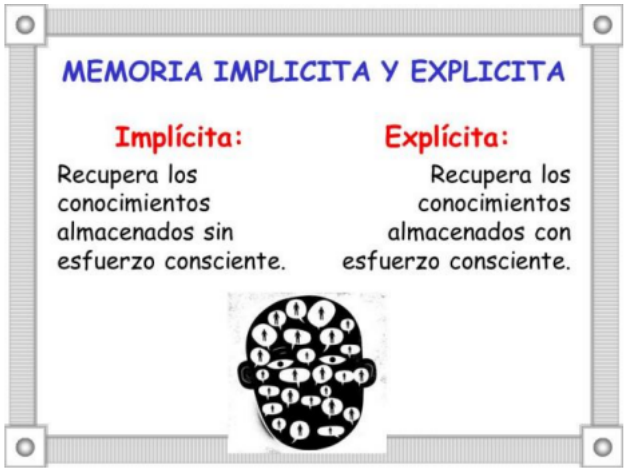
Memoria: Nos permite codificar, almacenar y recuperar datos, información y emociones.



Archivo de Memoria = Información + Emociones que sentimos en ese momento

- **¿Dónde se guardan nuestros recuerdos?**

El cerebro tiene la capacidad de recordar los detalles y las emociones intencionales y accidentales. El cerebro también tiene la capacidad de recordar una parte de los recuerdos sin que la otra parte salga a la luz. Conforme vivimos, el cerebro también puede sufrir una experiencia que recupere los recuerdos de la Memoria Emocional, pero que no recupere los detalles de la experiencia. Emocionalmente, podremos revivir un recuerdo de una situación de combate cuando oímos una explosión del motor de un automóvil o podemos sentir, emocionalmente, como si nos atacara alguien, cuando se nos toma por detrás.



Nuestros recuerdos pueden guardarse tanto en la memoria implícita como explícita, por ejemplo: nuestro nombre, dónde vivimos, fecha de cumpleaños, quienes son nuestros padres y familiares, son datos que se guardan en la memoria implícita. Mientras que datos matemáticos, históricos o geográficos, entre otros, se guardan en la memoria explícita.

- **¿Podemos controlar nuestros archivos?**

Un archivo de la Memoria Emocional es, en realidad, una actividad o una función neurológica o cerebral. El cerebro crea, organiza, clasifica y controla sus archivos. Recuerde que el archivo contiene dos partes, la información y las emociones. **Por supuesto que podemos controlar nuestros archivos,** de hecho, existen varias reglas para lograrlo. Una de muchas de ellas, es la siguiente:

Regla: *La parte emocional de la memoria comienza a funcionar unos 90 o 120 segundos después que un archivo ha sido recuperado o activado.*

En situaciones de problemas de salud mental, quizás ésta sea la regla neurológica más importante. Una vez que recuperamos un archivo, el componente emocional comienza a funcionar unos 90 segundos después. *Nuestro estado de ánimo comienza a cambiar, regresándonos al estado emocional que estaba presente en el momento en que se construyó ese archivo.*

- **¿Cómo saber si se ha activado un archivo?**

Cuando se activa un archivo accidentalmente, la persona -casi inmediatamente- **se desvía del tema de la discusión**. Como oyente, si usted siente algo como: "¿Y eso qué tiene que ver con lo que estamos hablando?" – sabrá que está escuchando a un archivo. *Recuerda, otra de las muchas reglas para el control de archivos, es que "no se puede discutir o pelear con un archivo".*

- Un archivo se activa **cuando una reacción emocional sobrepasa mucho el grado de reacción normal** que se espera ante una situación dada.
- Si el oyente tiene la sensación general de que la **conversación no tiene sentido**, probablemente esté escuchando a un archivo.

> *Por ejemplo, los adolescentes tienen dificultad para comprender por qué un simple pedido de dinero da como resultado a una larga conversación acerca de la colección de botellas plásticas que tenía el padre para ahorrar dinero durante su juventud. La clave está en la frase: "Cuando tenía tu edad..."*

- **Si se encuentra pensando en un trauma pasado o una situación desagradable,** es posible que tenga abierto un archivo antiguo y que también se sienta deprimido y estresado. Cuando estamos deprimidos o estresados, el cerebro se vuelve nuestro peor enemigo y recupera archivos que tienen contenidos negativos poderosos que nos hacen revivir viejos acontecimientos.