

MÓDULO 1: ASPECTOS
NEUROBIOLÓGICOS BÁSICOS DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMA 1: LAS EMOCIONES COMO
PATRONES ADAPTATIVOS DE SUPERVIVENCIA



*Inteligencia Emocional
Aplicada*



MÓDULO 1 -TEMA 1

LAS EMOCIONES COMO PATRONES ADAPTATIVOS DE SUPERVIVENCIA



Introducción	P. 3
La homeostasia o "Fuerza Curativa Interior"	P. 4
Técnica de gestión emocional	P. 5
Ficha de la técnica de gestión emocional	P. 7
Contextualización de la técnica en el libro Inteligencia Emocional D. Goleman	P. 8
Contextualización de la técnica en la teoría de las emociones de Robert Plutchik	P.10
La paleta de las emociones en el curso Inteligencia Emocional Aplicada	P.12
Actividad opcional: Análisis del video Inside out	P.12



El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que si éste se transforma, no puede ser distribuido.



¡FRATERNAL SALUDO PLETÓRICO DE GRATITUD POR INTEGRARNOS EN ESTA EXPERIENCIA FORMATIVA CENTRADA EN EL AUTOCONOCIMIENTO!

Las reflexiones que nos guían en este módulo son:

- 1.** ¿Somos seres malos que luchamos por volvernos buenos?, o, ¿somos un Ser Total? ¿Necesitamos convertirnos en algo distinto a lo que ya somos?
- 2.** ¿Qué pasaría si consideráramos que nuestro aspecto "débil" es nuestra fortaleza?
- 3.** ¿Nos hemos identificado con las emociones que experimentamos?
- 4.** ¿Podemos sonreír ante las emociones que experimentamos como si fueran travesuras de un niño? ¿Podemos sentir la energía de la emoción? ¿Experimentamos todas las emociones con la inocencia del niño y la sabiduría del sabio?
- 5.** ¿Podemos observar las reacciones emocionales como un observador imparcial, un testigo?
- 6.** ¿Podemos identificar, comprender y analizar las emociones y los sentimientos como mecanismos de supervivencia, para salvar la vida o perpetuarla?
- 7.** ¿Observamos las sensaciones corporales asociadas a las emociones que surgen ante una situación dada?
- 8.** ¿Podemos identificar, comprender y analizar los pensamientos, comportamientos, lenguajes asociados a las emociones que se experimentan ante una situación?
- 9.** ¿Utilizamos los elementos esenciales para la transformación o mutación de las emociones, pensamientos, lenguaje y comportamientos reactivos?
- 10.** ¿Usamos la mente, o ella nos usa? ¿Podemos observar en forma imparcial al pensador?

La homeostasia o "Fuerza Curativa Interior"

Desde el enfoque de la biología molecular y de la física moderna, podemos considerar al cuerpo humano como un conjunto de sistemas celulares auto-ordenados, en constante recambio e interacción dinámica con el universo, ubicado en varias dimensiones según la frecuencia de vibración de sus unidades subatómicas y en el cual actúan los principios de auto organización que explican cómo surge el orden del caos. Dentro de los principios de autoorganización se encuentra la **homeostasia o "Fuerza Curativa Interior"**, descrita como un conjunto de procesos que se activan ante los constantes estímulos que alteran el ambiente genético celular, y su objetivo es recuperar el equilibrio y mantener el ESTADO NATURAL DE SALUD.

Recientes investigaciones científicas mencionan que:

1. Cada célula que coexiste en el cuerpo humano contribuye a la homeostasia y se beneficia de ella, si se le propicia un ambiente interno saludable, con una concentración adecuada de nutrientes y con una óptima reacción ante los constantes estímulos sensoriales o "agentes estresores".
2. La reacción de estrés o de lucha-huida es una red de procesos biológicos que le han servido a los seres humanos desde su aparición en la tierra, para enfrentarse y adaptarse a las variantes condiciones ambientales, con el propósito de mantener y perpetuar la vida; esta red es denominada: "**eustrés**" o reacción adecuada de estrés.
3. Aunque nuestra vida moderna no presenta muchas situaciones que requieran de la reacción lucha-huida, el cuerpo sigue respondiendo ante los "agentes estresores", ya sean estos percibidos, imaginados o recordados,

con una secuencia de reacciones de alarma y resistencia como si estuviera ante la presencia de un depredador, generando con frecuencia una inadecuada reacción de estrés, o "**disestrés**", la cual está íntimamente relacionada con los procesos patológicos de los sistemas celulares y con la disfunción sexual.

4. La inadecuada reacción de estrés también altera la memoria operativa, la cual está relacionada con la capacidad para prestar atención y recordar la información sobresaliente, instancia esencial para la comprensión, el entendimiento, la planificación, la toma de decisiones, el razonamiento, y el aprendizaje.
5. La reacción óptima de estrés o "eustrés" está relacionada con la salud y con el rendimiento de la memoria operativa, y no depende de los "agentes estresores", (por ejemplo, los acontecimientos o las relaciones interpersonales), **sino de la interpretación o significación personal que se les dé.**
6. Las habilidades de interpretación de los "agentes estresores" o solución cognitiva de problemas contribuyen al bienestar físico, mental y social, al rendimiento de la memoria operativa y por ende a la potenciación de las funciones cognoscitivas.

Teniendo presente que la Inteligencia Emocional es una actividad de autoconciencia muy diferente a la represión emocional, y que consiste en identificar, comprender y transformar las emociones, pensamientos y comportamientos surgidos ante una situación dada, en esta experiencia formativa nos entrenamos en la reinterpretación o resignificación de los agentes estresores, usando la herramienta didáctica que hemos denominado Técnica de gestión emocional, descrita en el siguiente gráfico:

Técnica de gestión emocional

Ante una situación dada de la experiencia humana que deseemos examinar (ya sea de salud, en la pareja, en las organizaciones, en las relaciones interpersonales, en el aula, etc.), usamos las tres fases:

Fase 1	Fase 2	Fase 3
IDENTIFICAR	ANALIZAR Y COMPRENDER	TRANSFORMAR
Emociones, comportamientos, pensamientos y lenguaje	Emociones, comportamientos, pensamientos y lenguaje	Emociones, comportamientos, pensamientos y lenguaje
Aspectos conceptuales en los que se basan las 3 fases de la técnica de gestión emocional		
1.Reacción de estrés 2.Reacción emocional básica, REB 3.Memoria asociativa	4.Sistema de creencias limitantes (<i>neuroológicas, individuales, sociales</i>) 5.Fenómeno de "extinción"	6.Re-significación de los sistemas de creencias 7.Reprogramación y mutación 8.Proactividad del cerebro 9.Fisiokundalini

Descripción de los aspectos conceptuales		
<p style="text-align: center;">Reacción Emocional Básica-REB</p> <p>Las emociones han tenido una importancia fundamental en la supervivencia, por ejemplo, las reacciones fisiológicas desencadenadas por el temor, la ira y el miedo, están descritas en la reacción de lucha-huida, la cual se describe como un conjunto de procesos biológicos que se desencadenan para favorecer la vida. Por otro lado, las reacciones fisiológicas asociadas al placer, están descritas como un conjunto de procesos biológicos para perpetuar la vida.</p> <p style="text-align: center;">Memoria asociativa</p> <p>Aunque nuestra vida moderna no presenta muchas situaciones que requieran de la reacción lucha-huida, el cuerpo sigue respondiendo ante el agente estresor, ya sea percibido, imaginado o recordado, con una secuencia de reacciones de alarma y resistencia como si estuviera ante la presencia de un depredador, en la época de las cavernas.</p> <p>Además, se ha descrito asociación de los estados emocionales con reacciones de supervivencia biológica relacionadas con el peligro de perder un territorio, con la amenaza de muerte por hambre,</p>	<p style="text-align: center;">Sistemas de creencias</p> <p>Generalizaciones mentales a las cuales se les otorga el poder de convertir en realidad lo que no se ve. Filtran cada evento hacia la memoria y el inconsciente. Cada cual tiene su sistema de creencias. Lo percibido pasa por filtros, que se dividen en tres categorías:</p> <p>Limitantes neurológicos: poseemos cinco canales sensoriales aceptados: los sentidos, pero algunos fenómenos físicos quedan fuera de los límites de estos canales sensoriales.</p> <p>Limitaciones Sociales: como miembros de un sistema social, estamos sujetos a convenciones, por ello uno de los filtros socio-genéticos más reconocidos es el lenguaje. La lengua posibilita acceder a la experiencia acumulada a lo largo del tiempo pero también limita la conciencia.</p> <p>Limitaciones individuales: representamos el mundo a partir de nuestros propios intereses, hábitos, gustos, pautas y normas de conducta, basados en nuestra singular historia personal.</p> <p>Si consideráramos que no actuamos directamente sobre el mundo, sino que creamos una representación de él, y que cada persona tiene experiencias diferentes y vive "realidades" diferentes, <i>¿modificaría esto nuestro</i></p>	<p style="text-align: center;">Re-significación de los sistemas de creencias</p> <p>El bienestar emocional de un ser humano no depende de las circunstancias exteriores, ni del trato que reciba, depende de la interpretación personal o significación que les dé. Cuando cambiamos el significado también lo hacen las respuestas y el comportamiento. Si asumimos estos dos aspectos en el papel de observadores imparciales del mundo emocional y dedicamos la atención a la re-significación o re-interpretación del sistema de creencias limitantes, es posible modificar la reacción inadecuada de estrés y transformar o encauzar la energía emocional en nuestro beneficio.</p> <p style="text-align: center;">Reprogramación genética y transmutación</p> <p>"Los pensamientos, emociones y comportamientos son como programas, que pueden ser cambiados. Se pueden romper condicionamientos que en estados ordinarios de conciencia se resisten firmemente al cambio. Las ondas cerebrales reflejan fluctuaciones de energía.</p>

<p>con el peligro de ser retirado de la manada, con la separación de los integrantes de una pareja, con la separación de las crías, etc.</p> <p>El observador imparcial entiende que las emociones hacen parte de mecanismos de supervivencia inherentes a la naturaleza humana, los cuales puede transformar o reprogramar.</p>	<p><i>comportamiento trayendo armonía a las relaciones?</i></p> <p>Fenómeno de "extinción"</p> <p>La integración de las emociones al ámbito de la conciencia permite modificar o modular la reacción emocional básica, evitándola una vez que no es útil, hecho conocido en neurociencia como "<i>fenómeno de extinción</i>". De esta forma, las emociones se transforman, redirigiéndolas y aprovechando su energía.</p> <p>"Una vez adquirido, el condicionamiento al miedo es relativamente permanente; sin embargo, luego de repetidos estímulos que no se acompañan de daño, la respuesta disminuye, fenómeno denominado "extinción". Las "áreas prefrontales" controlan la expresión de la respuesta emocional evitándola una vez que no es útil (probablemente actuando sobre la amígdala). De este modo, la extinción sería un proceso activo. Variaciones funcionales en la vía prefrontal-amigdalina podrían hacer más difícil para algunas personas cambiar su conducta emocional". LE DOUX- FEINBERG</p>	<p>En estado de conciencia ordinario, el EEG de la mayoría de la gente está dominado por la presencia de ondas cerebrales pequeñas y rápidas, ritmo beta. En el estado beta, estamos más atentos al mundo exterior que a la experiencia interna. Al activar las ondas cerebrales más lentas y más amplias, que se conocen con los nombres de alfa y theta, la atención interior genera una fluctuación más amplia en el cerebro. Las fluctuaciones pueden alcanzar un nivel crítico, lo suficientemente amplio como para provocar el cambio a un nivel superior de organización". <i>Marilyn Ferguson, La Conspiración de Acuario.</i></p> <p>Proactividad del cerebro</p> <p>Utilizando la proactividad del cerebro, podemos hacer ensayos mentales, en los que ante la misma situación examinada, en la que predominó el estado reactivo de supervivencia, visualizamos que estamos experimentando emociones sublimes, comportamientos, pensamientos y lenguaje de gran conciencia. Se requiere verlos en presente, y no como una esperanza a futuro, y agregarles un gran componente de gozo en nuestra Esencia. Además, se aconseja que se hagan afirmaciones cortas para fortalecer esta reprogramación. Si esto se hace como una meditación dentro de la práctica del ejercicio físico, el efecto se potencia en forma extraordinaria.</p>
<p>Fisiokundalini</p> <p>De acuerdo con las investigaciones del Dr. Stanislav Grof y sus colaboradores, la <i>fisio-Kundalini</i> se refiere a aquellos aspectos del despertar de la Kundalini, tanto fisiológicos como psicológicos, en los que su acción se describe como un proceso de <i>purificación</i> o de armonización en el que pueden manifestarse poderes especiales y una profunda paz interior. Todo este proceso tiene grandes variaciones individuales y está influido por el equilibrio emocional.</p> <p>Neuroteología</p> <p>Estos estudios han revelado que cuando se desarrolla la concentración propia de la meditación o de la oración, desciende la actividad cerebral en la región de los lóbulos parietales, que es la que desempeña la función fundamental para ubicarnos en el espacio y el tiempo, y la que permite al yo distinguirse de los demás. Al mismo tiempo, asciende la actividad en la región prefrontal; es en ese momento cuando se posibilita la llamada experiencia mística, que es la que permite al individuo trascender su identidad individual e identificarse con la totalidad y unidad que sustenta el universo físico no perceptible.</p>		

FICHA DE LA TÉCNICA DE GESTIÓN EMOCIONAL (Ver además el documento M1_3)

Situación o circunstancia a observar: _____

Fase 1: Identificación de emociones, pensamientos, comportamientos, lenguaje y sensaciones corporales que surgen ante la situación observada

Emociones que experimenta en dicha situación	Pensamientos que llegan en dicha situación	Comportamientos que tiene en dicha situación	Lenguaje reactivo que usa en dicha situación	Sensaciones corporales que se experimentan

Fase 2: Análisis y comprensión de emociones, pensamientos, comportamientos y lenguaje que surgen ante la situación observada.

Imaginemos que tenemos una especie de testigo interior que sin juzgarnos, nos invita a analizar las emociones, pensamientos, comportamientos y lenguaje reactivos, explicándonos que hacen parte de un mecanismo de supervivencia, ya sea para salvar la vida o para perpetuarla. Diligenciamos el siguiente cuadro:

¿Cómo pueden ser un mecanismo de supervivencia las emociones que se experimentan en dicha situación?	¿Cómo pueden ser un mecanismo de supervivencia los pensamientos que llegan a la mente en dicha situación?	¿Cómo pueden ser un mecanismo de supervivencia los comportamientos que se tienen en dicha situación?	¿Cómo pueden ser un mecanismo de supervivencia las palabras reactivas que se usan en dicha situación?

Fase 3: Transformación o mutación de emociones, pensamientos, comportamientos y lenguaje que surgieron ante la situación observada.

Nuestro "testigo interior" cual observador imparcial nos explica que estos mecanismos reactivos de supervivencia, pueden transformarse o reprogramarse y redirigirse, al entender que lo que nos ha sucedido no implica peligro inminente para la vida y por lo tanto, no es necesaria esta Reacción Emocional Básica. Imaginemos que estamos en la misma situación que nos ocupa y que tenemos claro que no hay peligro para la vida y además, estamos conectados con nuestra esencia de armonía. Diligenciamos el siguiente cuadro:

Emociones que experimentaría en dicha situación	Pensamientos que llegarían en dicha situación	Comportamientos que tendría en dicha situación	Lenguaje proactivo que usaría en dicha situación	Sensaciones corporales que experimentaría

Escribimos afirmaciones sobre nuestra esencia primordial de armonía con nosotros mismos, con los demás y con las circunstancias o situaciones de vida: _____

Contextualización de la técnica en el libro *Inteligencia Emocional* D. Goleman

Fase I: Identificación de las Reacciones Emocionales Básicas

"La frase: *Conócete a ti mismo*, confirma esta piedra angular o habilidad fundamental de la inteligencia emocional que nos permite saber lo que sentimos mientras las emociones se agitan en nuestro interior, o sea la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan. En esta conciencia auto reflexiva, o de atención progresiva a los propios estados internos, la mente observa e investiga la experiencia misma, incluidas las emociones.

(...) Al escribir sobre su profunda depresión, William Styron parece estar describiendo algo semejante a esta facultad de la mente, hablando de una noción de *"ser acompañado por un segundo ser... un observador espectral que, sin compartir la demencia de su doble, es capaz de contemplar con desapasionada curiosidad mientras su compañero lucha"*.

Este tipo de atención abarca todo lo que pasa por la conciencia de una forma imparcial, como un testigo que tiene interés pero no reacciona. Esta conciencia de uno mismo parecería exigir una neocorteza activa, sobre todo en las zonas del lenguaje, adaptada para identificar y nombrar las emociones que surgen. Se trata, en todo caso, de una forma neutra que conserva la autorreflexión incluso en medio de emociones turbulentas.

Se manifiesta simplemente como un leve retroceso de la experiencia, una corriente de conciencia paralela, suspendida por encima o a un costado de la corriente principal, consciente de lo que está ocurriendo en lugar de quedar inmersa o perdida en la misma.

Es la diferencia que existe, por ejemplo, entre sentir una rabia asesina con respecto a alguien y elaborar el pensamiento auto reflexivo: "esto que siento es rabia", incluso mientras uno está furioso.

En términos de la mecánica nerviosa de la conciencia, este sutil cambio en la actividad mental supuestamente señala que los circuitos neocorticales están controlando activamente

la emoción, un primer paso para alcanzar cierto control. **Esta conciencia de las emociones es la competencia emocional fundamental sobre la que se construyen las demás.**

En resumen, conciencia de uno mismo significa "ser consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor", según palabras de John Mayer, psicólogo de la Universidad de New Hampshire que, junto a Peter Salovey, formuló la teoría de la inteligencia emocional. La conciencia de uno mismo puede ser una atención a estados más internos que no provoque reacción ni juicio.

Aunque existe una distinción lógica entre ser consciente de los sentimientos y actuar para cambiarlos, Mayer considera que a todos los efectos prácticos ambas cosas suelen estar unidas: reconocer un humor desagradable es sentir el deseo de superarlo. Este reconocimiento, sin embargo, se distingue de los esfuerzos que hacemos para no actuar movidos por un impulso emocional. Cuando decimos "¡Basta!" a un niño cuya rabia lo ha llevado a golpear a un compañero, seguramente interrumpimos los golpes, pero la rabia sigue encendida. La conciencia de uno mismo posee un efecto más poderoso sobre los sentimientos intensos y de aversión: la comprensión de que "Esto que siento es rabia" ofrece un mayor grado de libertad.

Administrar nuestra vida emocional con inteligencia. Nuestras pasiones bien ejercitadas, son sabias".

FUENTE: DANIEL GOLEMAN, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Fase II: Comprensión de los estados emocionales identificados en sí mismo y en los demás

"¿Qué significa proporcionar inteligencia a la emoción? ¿Cómo hacerlo?"

Utilizo el término *emoción* para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices.

El argumento de que existe un puñado de emociones centrales se basa en cierta medida en el descubrimiento de Paul Eckman, de la Universidad de California de San Francisco, según el cual las expresiones faciales para cuatro de ellas (temor, ira, tristeza, placer) son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, incluidos los pueblos prealfabetizados presumiblemente no contaminados por la exposición al cine o a la televisión, lo cual sugiere su universalidad.

Al buscar los principios básicos, sigo a Eckman y a otros, y considero las emociones en términos de familias y dimensiones, tomando las principales familias – ira, tristeza, temor, placer, amor, vergüenza, etc. – como casos pertinentes a los infinitos matices de nuestra vida emocional. Cada una de estas familias tiene un núcleo emocional básico, con sus parientes formando ondas a partir de este núcleo en incontables mutaciones.

La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional, su rapidez descarta la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante. Las acciones que surgen de la mente emocional acarrearán una sensación de certeza especialmente fuerte. Cuando ha pasado la tormenta, o incluso en medio de la respuesta, nos sorprendemos pensando: “¿Para qué hice esto?”, una señal de que la mente racional está despertando, aunque no con la rapidez de la mente emocional.

Este rápido modo de percepción sacrifica la exactitud a favor de la velocidad. La mente emocional es nuestro radar para percibir el peligro; si nosotros (o nuestros antecesores en el proceso evolutivo) esperáramos que la mente racional hiciera algunos juicios, tal vez no sólo estaríamos equivocados, sino que podríamos estar muertos. El inconveniente es que estas impresiones y juicios intuitivos, debido a que se efectúan en un abrir y cerrar de ojos, pueden ser erróneos o falsos”.

“Con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores están descubriendo más detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta. En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida. Dicen los sociobiólogos

que nuestras emociones nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas sólo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia.

LA EVOLUCIÓN

El prolongado período de evolución en el que estas respuestas emocionales fueron forjadas representó sin duda la realidad más dura que la mayor parte de los humanos soportó como especie después de los albores de la historia conocida. Hubo una época en que pocos niños sobrevivían a la infancia y pocos adultos vivían hasta los treinta años, cuando los depredadores podían atacar en cualquier momento, cuando los caprichos de la sequía y las inundaciones marcaban la diferencia entre inanición y supervivencia.

Pero con la llegada de la agricultura e incluso de las sociedades humanas más rudimentarias, las probabilidades de supervivencia empezaron a cambiar dramáticamente. En los diez mil últimos años, cuando estos avances se afianzaron en el mundo entero, las feroces presiones que mantenían a raya a la población humana se aflojaron. Esas mismas presiones habían hecho que nuestras respuestas emocionales fueran tan valiosas para la supervivencia y a medida que disminuían, también lo hacía la capacidad de adaptación de las distintas partes de nuestro repertorio emocional. Mientras en el pasado una ira violenta puede haber supuesto una ventaja crucial para la supervivencia, el hecho de tener acceso a armas automáticas a los trece años la convierte en una reacción a menudo desastrosa.

Un legado emocional de la evolución es el temor que nos mueve a proteger a nuestra familia del peligro. Las reacciones automáticas de este tipo han quedado grabadas en nuestro sistema nervioso, suponen los biólogos evolucionistas, porque durante un período prolongado y crucial de la prehistoria humana marcaron la diferencia entre la supervivencia y muerte. Más importante aún, intervenían en la principal tarea de la evolución: ser capaces de dar a luz a una descendencia que presentara

estas disposiciones genéticas. Pero mientras nuestras emociones han sido guías sabias en la evolución a largo plazo, las nuevas realidades que la civilización presenta han surgido con tanta rapidez que la lenta marcha de la evolución no puede mantener el mismo ritmo.

En términos de diseño biológico para el circuito neurológico básico de la emoción, aquello con lo que nacemos es lo que funcionó mejor en las 50.000 últimas generaciones humanas, no en las 500 últimas. . . y sin duda no en las 5 últimas”.

FUENTE: DANIEL GOLEMAN, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Fase III: Redirección o control de los estados emocionales asociados a una inadecuada interpretación de los estímulos sensoriales o “agentes estresores”

Control del impulso

“Nuestros sentimientos más intensos son reacciones involuntarias; no podemos decidir cuándo aparecerán. “El amor”, escribió

Stendhal, “es como una fiebre que va y viene independientemente de la voluntad”. No sólo el amor nos invade, sino también nuestras iras y temores, que al parecer, más que ser una elección nuestra, nos ocurren. Por lo general la mente emocional no decide qué emociones “deberíamos” tener. En lugar de eso, nuestros sentimientos surgen de nosotros como un hecho consumado. Lo que la mente racional puede controlar regularmente es el *curso* de esas reacciones.

El objetivo es el equilibrio, no la supresión emocional: cada sentimiento tiene su valor y su significado. Los momentos de decaimiento, así como los de entusiasmo, dan sabor a la vida, pero es necesario que guarden un equilibrio. El arte de serenarnos es una habilidad fundamental para la vida.

Como hemos visto, el diseño del cerebro significa que muy a menudo tenemos poco o ningún control sobre el momento en que somos arrastrados por la emoción, o sobre cuál será esa emoción. Pero sí podemos decidir cuánto tiempo durará una emoción”.

FUENTE: DANIEL GOLEMAN, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Contextualización de la técnica en la teoría de las emociones de Robert Plutchik

Extraído de:

https://en.wikipedia.org/wiki/Contrasting_and_categorization_of_emotions#Plutchik.27s_wheel_of_emotions

<http://soberanamente.com/la-rueda-de-las-emociones-de-r-plutchik/>

“Lo que realmente importa para el éxito, la felicidad y una vida larga de logros es la inteligencia emocional.”
Daniel Goleman

“El término “inteligencia emocional” que comenzó a utilizar Daniel Goleman, se refiere a los beneficios de conocer e identificar las emociones a la vez que controlar y gestionar nuestras expresiones de las mismas, la capacidad de auto motivarse, de tener empatía y cierta habilidad para relacionarnos con las emociones ajenas. El objetivo es el de aumentar nuestro bienestar psico-físico o ser más felices.

Las emociones son estados mentales que surgen acompañados de cambios fisiológicos. Ha habido varias teorías acerca de las emociones. Una de ellas es la de Robert Plutchik quien reconoce más cantidad de emociones primarias (ocho). Las emociones secundarias serían combinaciones de las primarias.

Teoría psico-evolucionista de las emociones

Robert Plutchik (1927- 2006), médico y psicólogo, fue profesor emérito de la Universidad Albert Einstein de Medicina y profesor adjunto en la Universidad del Sur de la Florida. Recibió su Ph.D. la Universidad de Columbia.

Según Robert Plutchik, los animales, para sobrevivir en su entorno, han desarrollado diferentes conductas, cada una de ellas producida por una emoción. Estas emociones básicas son 8 y facilitan la adaptación del individuo a los cambios de su medio ambiente.

Las 8 emociones básicas que describe Plutchik son:

Alegría	Confianza	Miedo	Sorpresa
Tristeza	Disgusto	Enojo	Anticipación

Cada una de estas emociones tiene un propósito específico: protección (miedo), destrucción (enojo), reproducción (alegría), reintegración (tristeza), afiliación (confianza), rechazo (disgusto), exploración (anticipación) y orientación (sorpresa).

Por ejemplo: el propósito de protección, en el miedo, es preparar al cuerpo para la conducta de retirada y huida. Las funciones de las emociones es preparar al animal a dar una respuesta conductual apropiada a la situación.

Según Plutchik, para poder estudiar una emoción debemos estudiarla como una respuesta conductual OBJETIVA, y no como estados afectivos subjetivos.

Las emociones no son malas o buenas, sino que todas son beneficiosas, porque le permiten a los animales un estado de preparación para reaccionar ante situaciones concretas. Por lo tanto, las emociones tienen una función ADAPTATIVA.

A pesar de tener diferentes formas de expresión en diferentes especies, hay ciertos elementos, patrones, prototipos comunes que pueden identificarse. Hay un pequeño número de emociones básicas y primarias. Todas las demás emociones son estados mixtos o derivados, combinaciones de estas 8 emociones primarias”.

La paleta de las emociones en el curso Inteligencia Emocional Aplicada

En nuestro entrenamiento en Inteligencia Emocional hablamos de 4 emociones primarias básicas, las cuales, como una especie de paleta de colores primarios, se combinan en múltiples expresiones. Éstas serían: la ira, el miedo y la tristeza, como mecanismos para salvar la vida, y el placer, como mecanismo para perpetuarla.

Actividad opcional: análisis del video Inside Out

En la película "Intensamente" o "Inside Out", podemos observar en forma didáctica el papel de las emociones en la experiencia humana, y su relación con los procesos cognitivos.

- ✚ Vemos la película mencionada (duración aproximada 1 hora 26 minutos), y podemos tener presente los siguientes aspectos para explorar:

Minuto	Descripción	Aspecto Inteligencia Emocional
1'	Temor, desagrado, alegría, tristeza, furia - presentación	Identificación de las emociones
4'	Recuerdos a Riley- Islas de Hockey, de las bobadas, de la amistad, de la honestidad, de la familia, de la personalidad	Pensamientos centrales-Los recuerdos esferas luminosas, con color según la emoción- las emociones tiñen los recuerdos. ¿Qué recuerdos conservas de la infancia? Los recuerdos esenciales forman la isla de la personalidad
14'	Diálogo entre Alegría y Tristeza	Autoobservación
17'	37 cosas a las que debe temer Riley- "Faltemos a la escuela mañana"- El tren de las malas noticias	Miedos – dualidad triunfo fracaso
20'	Desayuno, primer día de escuela en San Francisco- Lista de posibles resultados negativos- Llega el tren del pensamiento- Dejan a Tristeza dentro de un círculo hecho con tiza	¿Cuáles emociones se pueden y no se pueden sentir?
37'	Se encuentran con Bing Bong- él dice: "No hay mucho trabajo para amigos imaginarios últimamente"- BB llora dulces	¿Cómo se transforma ese amigo imaginario de la infancia en la autoconciencia?
40'	Abordar el tren del pensamiento-Intento- Letrero que dice: DANGER Keep Out; entran- Tristeza advierte que no han de entrar porque es el lugar del pensamiento abstracto	Un niño, ¿tiene el pensamiento abstracto de la solidaridad?
48'	BB dice: "Riley no puede haber terminado conmigo"- Habla con Alegría y con Tristeza, esta lleva una conversación empática- BB dice sentirse bien. Alegría pregunta: "¿Cómo hiciste eso?"	¿Por qué fue más acertado el diálogo de tristeza con BB, que el de alegría?
49'	Llegan al tren del pensamiento-Escena de hechos y opiniones. Alegría da un traspies y se mezclan- "Estos hechos y opiniones se parecen mucho. Es imposible distinguir cuál es cuál"-Tristeza dice: "Eso pasa mucho"	La formación de las creencias potenciadoras y limitantes Diferentes percepciones
50'	Furia da una idea bombillo-"Nuestra vida era perfecta hasta que salimos de Minnessota"- El tren para dado que Riley duerme.	La importancia del duelo para cerrar etapas de la vida, dejar la infancia y pasar a la preadolescencia, cambios corporales, mentales, tristeza ayuda a cerrar la etapa infantil y pasar la página, dedicar tiempo al duelo

1h	<p>Furia y su idea bombillo-¿Cómo vamos a llegar a Minessotta?- Toma dinero del bolso de la madre sin su consentimiento- Desde el tren se ve El razonamiento inductivo, razonamiento lógico, Deja Vu- Riley creció y no cabe en el cohete, dice BB-</p> <p>Cae la isla de la honestidad- El tren del pensamiento se descarrilla-Diálogo de las emociones alistando el viaje (Furia, Miedo Aversión)- Riley se va de la casa- Alegría dice a Tristeza: "Si entra tristeza a los pensamientos centrales, ellos se entristecen"</p>	<p>Alegría dice a Tristeza: "Si entra tristeza a los pensamientos centrales, ellos se entristecen"</p> <p>Reflexionar sobre el dualismo en torno a las emociones que supuestamente se "deben sentir" y las que "no se deben sentir"</p>
1h 6'	<p>Cae Alegría al basurero mental, y encuentra allí a BB-</p> <p>Alegría siente Tristeza, y llora- Reflexiona que en la escuela de hockey cuando Riley era niña, le ayudaron a causa de la tristeza</p>	<p>Las emociones "tienen emociones"</p>
1h 18'	<p>Llegan Tristeza y Alegría al cuartel afuera Aversión hace enfurecer a Furia, este con el soplete abre un hueco en la cápsula del cuartel- Pueden entrar Tristeza y Alegría- Alegría le dice a Tristeza: "Depende de ti"- Tristeza ubica un bombillo-Riley desea bajarse del bus-Llega a casa- Alegría le entrega a Tristeza las bolas del pensamiento central- Riley llora con sus padres- Riley expone sus sentimientos, los padres dicen que ellos también sienten tristeza y que extrañan a Minessotta, los bosques, el lago..</p> <p>Alegría le entrega a Tristeza la última bola- riley llora al lado de sus padres-Se recupera la isla de la familia-</p>	<p>¿Qué utilidad tuvieron aversión y furia para que alegría pudiese entrar al cuartel?</p> <p>Las emociones como mecanismos adaptativos de supervivencia</p>
1h 23'52"	<p>Desde el cuartel ven las nuevas islas: La isla de la amistad se ha engrandecido-Isla de la moda-isla de discusiones amistosas-isla de bandas de adolescentes-Isla de romances vampirescos Nueva consola expandida- "¿Qué es la pubertad?"- Alegría responde: "No sé, no creo que sea muy importante-</p> <p>Furia dice: "tengo acceso al catálogo de groserías"-</p> <p>Riley sale a la pista de hockey, piensa: "No tienen que venir a todos los juegos"</p> <p>La chica choca con un chico-</p> <p>Todas las emociones en la consola en el juego de hockey- Riley sólo tiene 12 años-"Mamá y papá ven cómo fracasamos", No por mucho tiempo-¿Qué podría pasar?</p>	<p>Infancia emociones no muy elaboradas, al crecer se entremezclan, las esferas al principio son monocolors, luego con mezclas.</p> <p>Adultos, coctel de emociones</p> <p>¿Qué tal imaginar cómo sería la versión 2 de Inside out, con Riley adolescente?</p>

"¿Prohibir lo que se desea sin alcanzar la raíz de por qué se desea? ¿Apartarse de lo que se disfruta sin averiguar por qué se disfruta? Aunque logres que todo el mundo tenga demasiado miedo al castigo para robar, ¿cómo puede compararse esto con hacer que no tengan deseos de robar? Es posible castigar a los ladrones, pero ¿cómo hacer que el pueblo sea honrado?"
LAO TSÉ

