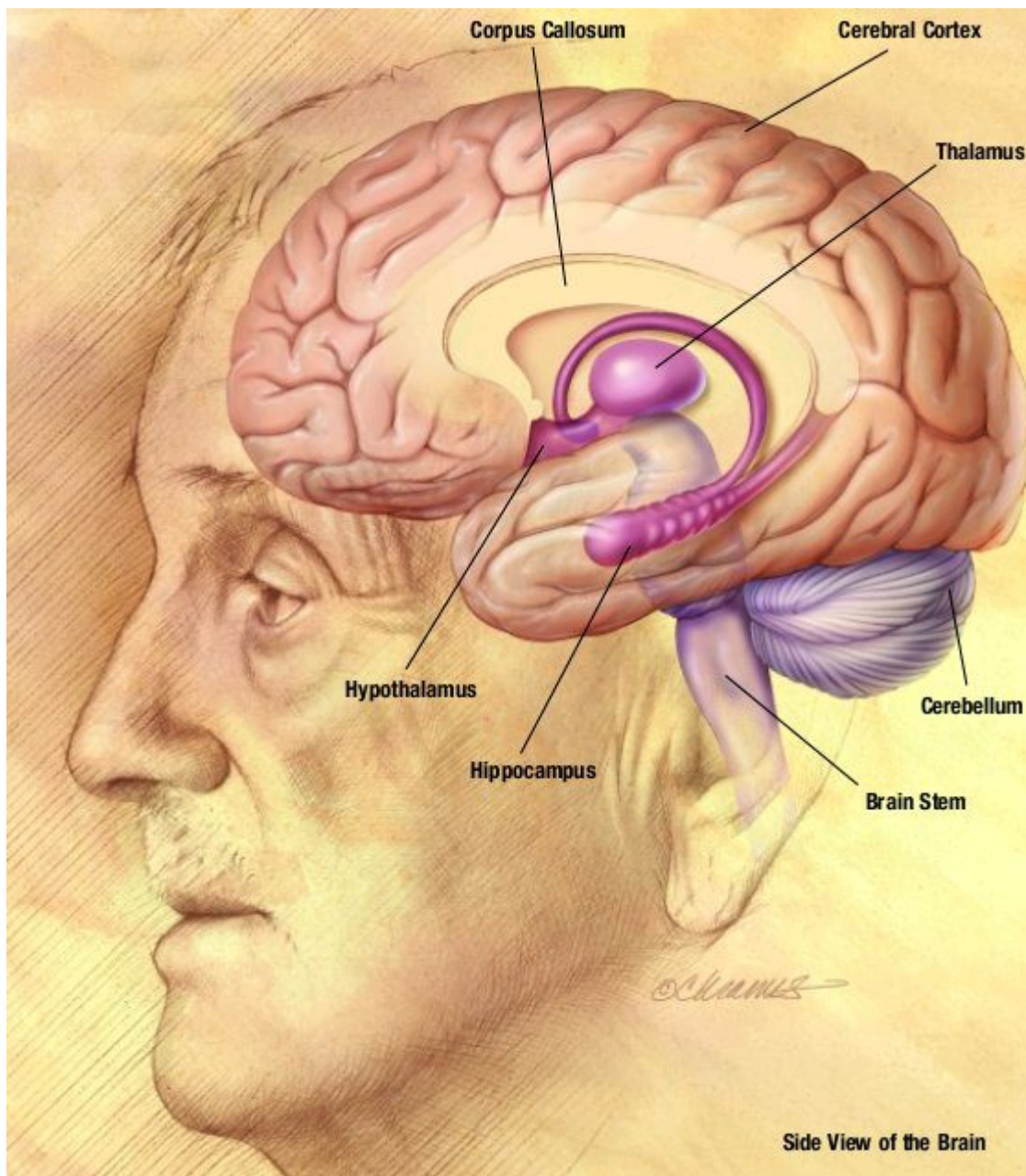


La importancia de las emociones

Ibiza Melián
3 julio, 2016



Categoría: Sociedad

Una de las actividades más habituales del pensamiento es la toma de decisiones. Cada día hemos de escoger entre las dispares opciones que se nos presentan. Recientemente se ha descubierto la gran influencia que las emociones ejercen en esos mecanismos decisorios, transformándolos en procesos menos costosos, más rápidos y personalizados para cada

individuo. De tal modo que si careciéramos de ellas se haría harto complicado decidir. Y es que resultaría casi imposible emplear sólo un mecanismo racional, por no disponer de suficiente tiempo, ni de la memoria exigida. Pues tendríamos que evaluar todas las opciones factibles, considerar sus desenlaces, fijar asimismo el cálculo del coste y beneficio de cada una de ellas, con el fin de compararlas entre sí y decantarnos por la mejor opción. Por eso **los procesos racionales son ayudados fuertemente por otros de componente emocional.**

En esta línea Antonio Damasio, neurólogo portugués, ha desarrollado la hipótesis del marcador somático. Quien afirma que ante un estímulo exterior, nuestro cerebro provoca cierta alteración corporal, que nos indica cómo actuar. Esta información se va almacenando, para que en otra situación semejante que pueda acontecer en el futuro nos comportemos de igual modo. Así, frente a una disyuntiva, la corteza pre-frontal crearía una representación mental de la escena, de forma que si escogemos una u otra opción se produce una distinta reacción corporal. Esto es lo que Damasio denomina marcadores somáticos. Donde el cerebro desecha inmediatamente las opciones que tengan peor nota[1].

Por ejemplo, vamos a la pescadería, y queremos comprar una lubina. El ojo de la misma aparece turbio y en el ambiente hay un olor extraño. Con lo que el cerebro descartaría automáticamente la adquisición del producto por la reacción que nos provocaría, arcadas. Lo que nos evita comer un alimento en estado de putrefacción que podría dañar seriamente nuestra salud.

Por otro lado, los estudios sobre [inteligencia emocional](#) y su principal baluarte, Daniel Goleman[2], nos han venido a recordar la importancia de cultivarla para nuestro desarrollo integral como personas. En palabras del propio Antonio Damasio: «...el objetivo de una buena educación es organizar nuestras emociones de tal modo que podamos cultivar las mejores emociones y eliminar las peores»[3].

A través de dispares investigaciones hoy sabemos que **los sujetos que disfrutan de una mayor inteligencia emocional** están más preparados para afrontar los grandes retos que nos plantea el siglo XXI. Un contexto de permanente cambio e incertidumbre. Individuos a los que **se les presupone poseedores de una capacidad tan necesaria como la resiliencia.** Aptitud que les permite además de sobreponerse, salir fortalecidos de una situación traumática. **O la empatía,** mediante la cual no sólo reconocen las emociones de los demás, sino que perciben

incluso lo que sienten. En definitiva, asimilan qué le pasa el prójimo a través de una escucha activa, del análisis del lenguaje verbal y no verbal. Y por último, **son personas que asumen una posición de empoderamiento personal y no de victimización.**

Y es que la importancia de la inteligencia emocional es tal que el afamado psicólogo estadounidense Daniel Goleman afirma:

Si se mira a los trabajadores-estrellas y a los trabajadores medios, la inteligencia emocional tiene una incidencia dos veces mayor que el coeficiente intelectual. Para el liderazgo, la inteligencia emocional es el 90 % de lo que separa a las estrellas del promedio[4].

Por tanto, gracias a las emociones interpretamos el mundo que nos rodea. Nos permiten tomar las riendas de nuestro destino y no quedar al albur de incontroladas pasiones. Y de la buena gestión de las mismas depende el que convirtamos nuestra vida en un cielo o un infierno. Ya que, como aseveraba el [hermetismo](#), «todo es mente»[5].

Cuestiones que las enseñanzas iniciáticas ancestrales ya indicaban y que pivotan sobre la máxima: «Conócete a ti mismo». Principio que aparecía inscrito en el frontispicio del Templo de Delfos. Con lo que ahora la ciencia ha permitido hacer explícita una información que hasta este momento había sido implícita. Es decir, actualmente disponemos del saber suficiente para transformar las creencias en conocimiento explícito. Lo que nos posibilita argumentar con palabras por qué actuamos de una determinada manera, en base a la teoría de la redescritión representacional elaborada por la investigadora Kamrmiloff-Smith[6].

Ante la trascendental importancia de las emociones para nuestras vidas, me permito humildemente recomendaros una «terapia de educación de las emociones». Terapia ofertada por la psicóloga transpersonal [Rut Abad Peña](#). Proceso definido por ella misma como:

...un camino de desarrollo personal, una herramienta de transformación basada en cuentos, metáforas, atención observación, toma de conciencia, reflexión y reprogramación de creencias limitantes, para dar paso a otras que estén en consonancia con lo que quieres construir en tu vida. Es un proceso creativo que reeduca pensamientos emociones y acciones, que dura 6 semanas[7].

Para obtener más información sobre esta interesante terapia puedes visitar la página web de [Rut Abad Peña](#).

[La importancia de las emociones –
\(c\) –
Ibiza Melián](#)

NOTAS:

- [1] Simón, V.M. (1997). La participación emocional en la toma de decisiones. *Psicothema*, Vol. 9, nº 2, pp. 365-376.
- [2] Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- [3] Entrevista a Antonio Damasio, Programa Redes (TVE1). Edición 11/04/06. Cita extraída de Carbero i Jounou, M. *Entrenamiento emocional. La Inteligencia Emocional aplicada al auto liderazgo emocional*, p.5. Barcelona: FUOC.
- [4] Daniel Goleman. Buenos Aires, 1999. Entrevista en la Feria del Libro. Cita extraída de Carbero i Jounou, M. *Entrenamiento emocional. La Inteligencia Emocional aplicada al auto liderazgo emocional*, p.10. Barcelona: FUOC.
- [5] Las Heras, A. (2006). *Historias, rituales y fórmulas*, p. 20. Buenos Aires: Editorial Albatros.
- [6] Gabucio Cerezo, F. y Lichtenstein Tiviroli, F. (2009). Módulo 4: Elaboración y prueba de hipótesis, pp. 12-16. En Gabucio Cerezo, F. (coord.), *Psicología del pensamiento* (Segunda edición). Barcelona: FUOC.
- [7] Abad Peña, R. (11 de mayo de 2016). Educación de las emociones. *Psicoterapia Transpersonal*. Obtenido el 2 de julio, de: <https://rutpsicologatranspersonal.blogspot.com.es/2016/05/educacion-de-las-emociones.html>