

La gestión desadaptativa de las emociones

1. ¿Qué es la ecología emocional?

Este concepto fue creado por Jaume Soler y María Mercè Conangla prolíferos escritores dedicados profesionalmente al desarrollo personal.

Significa “El arte de gestionar las emociones”. El objetivo de esta herramienta de crecimiento personal es enseñar a canalizar la energía que aportan las emociones para la mejora de uno mismo, el aumento de la calidad en las relaciones interpersonales y el mayor cuidado de nuestro mundo.

La Ecología Emocional apuesta por hacernos responsables de la persona que somos y del mundo en que vivimos, que sufre el impacto global de nuestras emociones.

La invitación de la Ecología Emocional es a lograr la salud emocional, la cual es resultado una buena gestión emocional.

Utiliza conceptos medioambientales que los aplica al mundo de las emociones para facilitar así tanto el conocimiento como la regulación emocional que conlleven:

- La mejora de uno mismo
- La calidad de las relaciones interpersonales
- El cuidado de nuestro mundo

La ecología emocional propone aplicar criterios ecológicos de sostenibilidad, armonizando todas las dimensiones del ser, para así lograr calidad y equilibrio en el ecosistema.

2. La inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional es definida como: *Capacidad de reconocer y entender las emociones de uno mismo y las de los demás, y la capacidad de utilizar esa información para gestionar el comportamiento y las relaciones.*

Influye en la manera de comportarse, de tomar decisiones, de relacionarse.

Este concepto nace en el siglo XX. Surge a partir de las investigaciones que se van haciendo en torno a una realidad concreta. Muchas personas con un coeficiente intelectual (CI) muy elevado, con las mejores calificaciones en su etapa estudiantil terminan siendo profesionales mediocres, sin relevancia social.

La pregunta que se hacen los científicos es la siguiente: ¿Hay algo más, aparte del CI, que influye en el éxito y desarrollo personal y laboral?

Serán **Peter Salovey y John Mayer** los primeros en acuñar este término en 1990 y será posteriormente **Daniel Goleman** quien lo convertirá en un concepto de moda con la publicación de su libro la Inteligencia Emocional en 1995.

Desde que nació el concepto, la investigación sobre este tema ha sido muy fecunda y ha tenido un gran impacto.

Supone el reconocimiento de que hay algo más que el coeficiente intelectual, demuestra que las emociones deben salir del cuarto oscuro donde se las había encerrado en los siglos anteriores. Las emociones tienen un espacio importante en el cerebro humano, independiente del ámbito racional.

Hoy se sabe que el cociente emocional, junto con el intelectual y la personalidad, que son cualidades humanas independientes, determinan la manera de pensar y actuar.

Para lograr el éxito y la realización humana es necesario hacer que jueguen en equipo la razón y la emoción.

Daniel Goleman presenta a la Inteligencia Emocional como un modelo por competencias.

Autoconciencia: Autoconciencia emocional

Autogestión: Autocontrol emocional, adaptabilidad, Capacidad de triunfo, actitud positiva.

Conciencia social: Empatía, Conciencia organizativa

Gestión de las relaciones: liderazgo inspirador, influencia, gestión de los conflictos, trabajo en equipo y colaboración.

3. Inteligencia Emocional + ecología medioambiental = Ecología Emocional

Ahora que ya hemos definido estos conceptos, podemos abordar con profundidad el tema que nos ocupa.

La Gestión Emocional que para Goleman es una competencia de la Inteligencia Emocional y para el modelo de Ecología Emocional es la causa de la salud emocional.

4. La gestión o regulación emocional

Algunos autores hablan de control emocional. El término control conlleva vigilancia, dominio sobre algo. Yo prefiero hablar de regulación o gestión que supone el conjunto de acciones que se realizan para resolver o conseguir algo.

La gestión emocional es la capacidad de manejo óptimo de las emociones. Tener buena regulación emocional supone ser capaz de identificar que nos sucede. En la medida que identificamos lo que nos sucede, podemos enfrentarnos a todo tipo de situaciones vitales.

Cuando nos sucede algo, tenemos un estado emocional previo y en función a lo que sucede nuestro estado emocional puede cambiar de forma positiva o negativa.

Nuestra respuesta ante un evento X, será diferente si previamente estamos calmados o si estamos enfadados.

La gestión emocional permite gestionar la emocionalidad previa para de esta manera enfrentarnos a la situación X de manera adaptativa.

Implica poder analizarnos personalmente, regular el grado en el que los afectos producen altibajos súbitos y redirigir la energía emocional hacia un objetivo más adaptativo.

Por ejemplo, si estamos enojados, en lugar de romper cosas, podemos redirigir esa energía para hacer deporte o para ordenar los armarios.

Para comprender bien la posibilidad de la regulación o gestión emocional es muy importante tener claro el siguiente proceso:

- Aparece una situación emocionalmente relevante: Puede tener su origen en el interior de la persona en forma de pensamiento (un recuerdo) o puede acontecer a partir de una circunstancia en un momento determinado. Tanto la circunstancia externa como el pensamiento interno generan un estado emocional (agradable o desagradable).
- A continuación, se dirige la atención hacia ese evento emocional para evaluarlo e interpretar lo ocurrido a nivel cognitivo y emocional.
- Por último, se produce la respuesta que movilizará elementos emocionales, mentales y conductuales.

En la emoción que se genera a partir de una circunstancia externa no tenemos ninguna injerencia, porque las emociones son automáticas. No podemos evitar sentir la emoción, sin embargo, en la medida que educamos esta competencia llamada gestión emocional, podemos intervenir en nuestros pensamientos, en la interpretación que hacemos del evento y que a su vez generará emociones secundarias y sobre todo en la conducta o respuesta posterior.

Educar en una saludable gestión emocional es muy importante para lograr el desarrollo personal y la calidad en las relaciones interpersonales.

Te comparto una experiencia personal que acaba de sucederme como ejemplo de gestión emocional saludable.

Acaba de producirse un temblor tipo oscilante de 6.8 de magnitud. Yo estaba trabajando en mi ordenador, concentrada en lo que estaba haciendo, cuando de pronto sentí que mi cuerpo oscilaba como consecuencia del movimiento del suelo. Lógicamente me asusté porque yo no estoy habituada a este tipo de eventos. Me levanté de la silla y me salí al patio. Hasta que dejó de temblar mi sensación de temor fue en aumento y lo sentí en mi cuerpo. La respiración se me hizo más rápida, las piernas me temblaban y mi cabeza comenzó a recordar otros eventos similares. Sin embargo, inmediatamente hice espacio mental a un

pensamiento, los temblores tipo oscilatorios son menos destructivos. Este pensamiento sirvió de contrapeso a la emoción del temor y pude poco a poco hacerme cargo de la situación, sin entrar en un estado de ansiedad o angustia.

5. La gestión desadaptativa de las emociones

*Si cada día nos arreglamos el cabello
¿Por qué no hacemos lo mismo con el corazón?
Gandhi*

La gestión desadaptativa o desequilibrante de las emociones, se da cuando no hay un trabajo en equipo entre pensamiento y emoción. En lenguaje cerebral cuando se produce un secuestro de la corteza cerebral por parte de la emoción que genera el cerebro límbico.

Se da cuando no aplicamos la regla de Aristóteles de la autorregulación. Cuantas veces nos enojamos con una persona y descargamos la energía de la rabia con otra distinta. No cumplir esta regla de manera habitual, nos hace que actuemos de manera emocionalmente irresponsable y no solamente nos dañamos a nosotros mismos, sino también a los otros y por supuesto perjudicamos al clima emocional global.

El gran peligro de la gestión desadaptativa de las emociones es **el calentamiento emocional global**. En el siguiente fragmento del libro “Ecología Emocional para el nuevo milenio”, observamos con profundidad las consecuencias de esta situación:

El calentamiento emocional global es una alteración del clima causada por las emisiones emocionales contaminantes que cada uno de nosotros desprende.

Estos tóxicos emocionales se acumulan en el medio y por contagio nos vamos impregnando con ellos. Su impacto es importante ya que produce un aumento de la destructividad a todos los niveles: violencia, enfermedades ansioso-depresivas, problemas sociales, corrupción, racismo, degradación del medio natural, guerras.

De la misma manera que ya no consideramos admisible que alguien lance residuos tóxicos y contaminantes a un río, no podemos permitirnos el lujo de ir lanzando partículas emocionales tóxicas al exterior. El clima emocional global se deteriora cada vez más debido a nuestro analfabetismo afectivo y a nuestra irresponsabilidad. En el momento actual no sólo padecemos un calentamiento del clima, sino también un peligroso calentamiento emocional global por contagio de tóxicos emocionales: las ofensas, la irritabilidad, la violencia, el miedo, la crítica negativa, el desaliento, la ansiedad, la queja, la venganza y la destrucción. De hecho, hay personas emocionalmente tan contaminantes, que deberían abonar

una tasa especial que cubriera la descontaminación y el impacto negativo y doloroso que causan a los demás.

Pessoa escribió: «Lo que sentimos es lo que vivimos, y lo que más nos duele es lo que no comprendemos, lo que no controlamos y lo que para nosotros no tiene sentido: el ansia de las cosas imposibles, la añoranza por lo que jamás ha existido, el deseo de lo que podía haber sido, la pena de no ser otro o la insatisfacción ante nuestra vida. Todos estos medios tonos de la conciencia del alma crean en nosotros un paisaje dolorido en el que sentirnos es como un campo desierto al oscurecer.»

Nos preguntamos si inmersos en semejante paisaje emocional podemos aportar alegría, luz, ilusión o felicidad a nuestros semejantes. Pensamos que posiblemente no. Todos padecemos los efectos del calentamiento emocional global y todos participamos en que así sea. Sólo si tomamos conciencia y actuamos en consecuencia podrá mejorar el clima de nuestro ecosistema, y con él la salud y bienestar emocional de los seres que lo habitamos.

Todo inicia en el pensamiento

Cuando nuestro universo de pensamientos y creencias son negativos, nos contaminan y contaminan nuestro entorno.

Por eso, podemos hablar del pensamiento como contaminante. Nos quejamos por todo y lo peor es que no queremos hacer lo que está en nuestras manos para resolver las situaciones que no nos gustan. Y toda esa energía mental en forma de queja, la lanzamos al aire como un gran contaminante de la atmósfera mental y emocional.

Te pongo un ejemplo.

En un claustro de profesores, todo eran quejas y más quejas sobre la gestión del equipo directivo. Ninguna de las propuestas que este equipo hacía les agradaban. Las conversaciones en los recreos, en los pasillos, antes de las reuniones siempre eran para criticar la última idea que hubieran puesto sobre la mesa el director o cualquier otro miembro del equipo. El ambiente en el centro escolar era de una alta toxicidad por la negatividad del claustro, debido a la incompetencia de la dirección. Un buen día, el director en una junta les dijo lo siguiente:

- Hace 2 años, el APA de este centro me solicitó amablemente que asumiera la gestión directiva del colegio. Yo acepté el desafío. Les confieso que creía que podía desempeñarme adecuadamente en el puesto y sobre todo creía que iba a contar con el apoyo responsable del claustro, porque al fin y al cabo todos queremos lo mismo, la mejora del centro en beneficio de nuestros alumnos, sus familias y la comunidad en general. Sin embargo, después de este tiempo de intentar sin éxito encontrar la estrategia que a todos nosotros como claustro nos uniera para trabajar colaborativamente en beneficio de la educación de los

alumnos y sus familias, me declaro incompetente para seguir realizando esta labor tan importante. Lo hago con profunda humildad y honestidad, porque, aunque nunca nadie se ha acercado a mí para decirme “eso que propones no es viable por estas razones, mejor propón esto otro”. La imposibilidad de llevar a cabo las propuestas que hemos ido haciendo como equipo directivo, me lo dicen claramente. Así que, compañeros, pongo el cargo a disposición de este claustro y solicito encarecidamente que alguno de ustedes, asuma esta tarea. Por mi parte, yo apoyaré totalmente la nueva gestión porque por encima de todo deseo que cumplamos nuestra misión de educadores.

Las palabras del director fueron acogidas por el claustro como un balde de agua fría que les heló la conciencia responsable. Todos cabizbajos, serios, no sabían que hacer con las palabras del director. Curiosamente la mayor parte de las críticas y quejas que tantas conversaciones habían llenado, tenían que ver con la ineptitud de este hombre y con su demanda de dimisión. Sin embargo, ahora que ese deseo se había cumplido y que el director había puesto encima de la mesa la responsabilidad que su cargo conllevaba, todos y cada uno de los miembros del claustro que alguna vez lo criticaron, ahora hacían oídos sordos y se negaban a hacerse cargo de la responsabilidad que se les ofrecía.

Es tan fácil criticar, quejarse y juzgar el comportamiento del otro. Son tan contaminantes los efectos de la crítica, los rumores, las quejas y reproches.

Un lenguaje tóxico que invita a asumir la responsabilidad de la fuerza de nuestras palabras.

Es importante reconocer este lenguaje tóxico en nuestros diálogos cotidianos.

¿Has oído hablar del muro de las lamentaciones?

Se encuentra en Jerusalén y son los restos del templo que reconstruido y destruido varias veces a lo largo de la historia del pueblo de Israel. Hoy en sus ruinas, los judíos rezan y se lamentan de la suerte de su pueblo.

En Ecología Emocional, utilizamos este ejemplo, para ayudarnos a tomar conciencia de nuestro lenguaje.

Porque hay un muro de las lamentaciones más importante que el de Israel, que se encuentra en nuestro propio interior. Es el muro que se erige cuando nos hacemos las víctimas y vivimos instalados en el confort de la queja y el lamento sin hacernos protagonistas responsables de nuestras acciones. Por eso la invitación es a dejar el lamento y pasar a la acción responsable.

El primer paso es reconocer el lenguaje de la queja, que es el lenguaje de la víctima que se justifica en lugar de hacerse cargo. Todas las frases que comienzan con un **“es que”** son quejas, lamentos, frases de la víctima justificando su pasividad.

También hay que prestar atención a las que inician con **“si pudiera...” “si hubiera...” “debería haber...” “ojalá...”** son lamentos por lo que pudo haber

sido y no fue, que encierran la comodidad de quien no es proactivo y hace que las cosas sucedan.

Emociones no gestionadas saludablemente, generan basuras y residuos emocionales tóxicos

Usamos a los demás como contenedores donde volcar nuestra basura emocional. La confianza da asco

La contaminación emocional es el fenómeno por el cual somos capaces de lanzar al exterior, (por desgracia lo hacemos con las personas de nuestro círculo familiar y afectivo), de forma totalmente indiscriminada e irresponsable, nuestras basuras emocionales.

Cuántas veces nos enojamos en el trabajo, sin embargo, allí nos reprimimos porque consideramos que no es el lugar para desahogar nuestra rabia o frustración y al llegar a la casa, lanzamos de manera indiscriminada nuestra basura emocional, sobre nuestra pareja o nuestros hijos, sin venir a cuento.

Metáfora de las basuras emocionales¹

Esta metáfora propone practicar la higiene emocional diaria para evitar acumular basuras y que éstas se conviertan en tóxicos emocionales peligrosos

Cada día generamos toneladas de basura doméstica. Y a diario nos desprendemos de ellas eliminándolas de forma ecológica: discriminando qué se puede reciclar y qué no; separando el vidrio, el plástico, el papel, lo orgánico. Para que cada tipo siga un circuito de eliminación o reciclaje y, así, evitar contaminar nuestro medio ambiente. ¿Por qué no hacemos lo mismo a nivel emocional? Cada día generamos basura emocional. Son los residuos emocionales fruto de no haber realizado una buena gestión de las situaciones vividas. Son cargas afectivas inútiles que nos pesan, frenan, desmoralizan y anclan en el pasado, contaminan nuestro presente y dificultan nuestro futuro: quejas, resentimiento, rencor, mal humor, desánimo, rumores, juicios negativos, furia, rabia, menosprecio, cinismo, ofensas, son algunos ejemplos de ellas. Las emociones son un material de fácil contagio. Contagiamos a los demás y al mismo tiempo somos contagiados por ellos.

¿Acumulas basura emocional? ¿Llevas desde hace años en tu interior residuos emocionales tóxicos, o cargas pesadas y problemas que no son tuyos? ¡Hay mochilas emocionales realmente pesadas de llevar! ¿Sabes que la toxicidad provocada por la basura emocional acumulada durante tiempo puede provocar

¹ Tomada del libro "Emociones, las razones que la razón ignora" Jaume Soler y María Mercè Conangla.

enfermedad? Lo cierto es que la falta de higiene emocional diaria y la tensión provocada por esta basura puede provocar que, en determinado momento de tensión, acabes descargándola en forma de lluvia ácida sobre las personas que tienes alrededor. Y esto tiene un indudable impacto en el clima emocional y afecta negativamente a tus relaciones.

Tanto acumular basura como soltarla indiscriminadamente para aliviar la tensión, son conductas irresponsables y poco inteligentes. La abulia, la ansiedad, los celos, el desánimo, el enojo, el mal humor, el rencor y el resentimiento, así como la preocupación, la agresividad, el afán de poseer y el egoísmo son contaminantes emocionales, basuras potencialmente tóxicas que es preciso manejar con prudencia y aprender a reciclar positivamente. De no hacerlo así, tienes muchas posibilidades de que la destrucción se instale en tu vida.

Si te dedicas a almacenar emociones desequilibrantes en tu interior, sufrirás hasta el punto de que no serás capaz de ver ni de vivir lo bueno y lo nuevo que vaya apareciendo en tu vida. Es preciso que te vacíes de estos contaminantes, pero no de cualquier forma. Te proponemos dos valores de la ecología emocional a tener presente en tu estrategia: la responsabilidad y la conciencia del impacto global. Los residuos emocionales deben eliminarse sin contaminar el medio relacional, sin intoxicar a los demás. Libérate de la carga de las ofensas y de las quejas que no llevan a ninguna parte.

Sin el filtro de la prudencia, el autocontrol, la sensibilidad y la empatía, puedes actuar de forma impulsiva y herir con facilidad. A muchas personas les es más fácil desahogarse con sus familiares que con extraños y ésta es una conducta especialmente injusta. Recuerda que quien te ama es más vulnerable y debes evitar usarlo como «contenedor de tu basura emocional». Así pues, eres responsable de autogestionar tus emociones y darles una salida no violenta. Nadie tiene por qué aguantar la incompetencia emocional de otra persona.

Como afirma la psiquiatra Clarissa Pinkola Estés: «No debemos preocuparnos tanto de las personas que muestran abiertamente su desacuerdo con nosotros como de aquellas que no concuerdan con nosotros pero que no son valientes para hacérselo saber y expresarlo». Éstas son las que van incubando la ofensa y elaboran un veneno interior que, más pronto o más tarde, aflorará. Este mismo planteamiento te afecta en sentido contrario. No permitas que nadie te utilice como su «basurero emocional». Eres una persona que merece respeto. Apártate de quien actúa habitualmente así porque, aunque lo afirme realmente no te ama. Sin respeto no hay amor.

PREGUNTAS PARA CRECER

- ¿Cuáles son las emociones que te son más difíciles de expresar?
- ¿Tienes tendencia a reprimir lo que sientes? ¿Qué impacto tiene esta forma de funcionar en ti mismo y en tus relaciones?
- ¿Te ofendes con facilidad? ¿Qué haces para desprenderte de las ofensas?

- Después de acumular basuras emocionales durante un tiempo ¿Has explotado de repente duchando con tu basura emocional a las personas de tu alrededor? ¿Qué consecuencias ha tenido esta conducta?
- ¿Aceptas la basura emocional que otras personas te lanzan a ti? ¿Qué sientes que te lanzan? ¿Sientes que eres el contenedor de basura de alguna persona?
- ¿Cómo piensas que puedes protegerte de los lanzadores de basura emocional?
- ¿Puedes pensar tres estrategias para realizar tu «higiene emocional» a diario?
- ¿Cómo dirías que es el clima emocional en tu familia? ¿Y en tu trabajo? ¿Y a nivel social?
- ¿Qué haces concretamente para autogestionar a diario tu producción de «basura emocional»?
- ¿Qué pesos emocionales llevas desde hace años? ¿Qué puedes hacer concretamente para cerrar estas heridas y desprenderte de ellos? ¿Cuándo lo harás?

Antídotos para los residuos emocionales tóxicos

Frente a la **abulia**, urge cultivar la curiosidad y la fuerza de voluntad.

Para el **desánimo** hay que conectarse con el sentido y propósito de vida.

Para la **ansiedad** elegir ritmos lentos, respiración consciente, atención al aquí y al ahora.

El **mal humor** se cambia al modificar el pensamiento negativo, buscando lo bueno, lo noble, lo bello y lo sabio que también están presentes en la vida.

El **enojo** se contrarresta reconociendo que los obstáculos forman parte de la vida y construyendo estrategias para salvarlos sin destructividad.

Los **celos** que son una muestra de inseguridad se superan con el ejercicio del autoconocimiento que nos lleva a la confianza personal y por lo tanto a la conciencia clara que nadie puede ser posesión de nadie.

La **envidia** se supera también con el desarrollo de la confianza personal, con la certeza en nuestra propia valía y la disposición para trabajarnos personalmente y así lograr en nosotros lo que anhelamos en los otros.