

MÓDULO 1: ASPECTOS
NEUROBIOLÓGICOS BÁSICOS DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL

FICHA DE LA TÉCNICA DE GESTIÓN EMOCIONAL

*Inteligencia Emocional
Aplicada*



INTELIGENCIA EMOCIONAL
FICHA DE LA TÉCNICA DE GESTIÓN EMOCIONAL

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. Exploremos los siguientes conceptos:

Reacción Emocional Básica-REB	Memoria asociativa	Sistemas de creencias
<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>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, 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 <i>reprogramar</i>.</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>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 comportamiento trayendo armonía a las relaciones?</i></p>

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. Exploremos los siguientes conceptos:

Fenómeno de “extinción”	Re-significación de los sistemas de creencias	Reprogramación genética, transmutación
<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>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>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>Utilizando la proactividad del cerebro, podemos visualizar 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 style="text-align: center;">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>		

Imaginemos que estamos en la misma situación que examinamos y que tenemos claro que no hay peligro para la vida y además, estamos conectados con nuestra naturaleza multidimensional, plena 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: