

UNANOCHERECIENTE, conversaba con una amiga que se encontraba en horas bajas. Ella misma encontró una solución para animarse: “Mañana me visto de colores”. Me pareció una fórmula afortunada –práctica, sencilla y visible– para afrontar un momento emocionalmente frágil.

Las emociones son procesos psicológicos y fisiológicos que se activan automáticamente cada vez que detectamos algún cambio significativo para nosotros. Si las emociones tuvieran colores, probablemente la tristeza sería gris, el miedo, negro y la alegría, un estallido multicolor...

Primero, experimentamos sensaciones, luego, emociones, y, después, sentimientos. La sensación es la impresión que las cosas nos producen por medio de los sentidos. Se traduce en una emoción, es decir, una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Y desemboca en un sentimiento, o sea, en un estado afectivo del ánimo. La emoción dura poco, pero el sentimiento que genera, a menudo perdura. Si es placentero, perfecto. Si no, no tanto...

La secuencia emocional mencionada se completa con la vertiente racional. Después de sentir, pensamos. Y luego, actuamos (o no, que es también una forma de actuar). La complejidad estriba en que nuestro pensamiento está mediatizado por nuestras emociones y éstas, a su vez, están condicionadas por nuestras creencias (paradigmas ciertos o falsos que vamos incorporando consciente o inconscientemente a lo largo de nuestra vida y con los que *subjetivizamos* la realidad).

En los años 60, Marisol cantaba que la vida es una tómbola. No lo comparto demasiado, pero en el plano emocional a veces sí lo es: en un mismo día nos puede tocar llorar, reír y angustiarnos.

En la época de Marisol, precisamente, el personal andaba muy ufano luciendo su Coeficiente de Inteligencia o el de sus hijos, pero hace ya tiempo que quedó claro que se trata de un indicador obsoleto. En los 80, Howard Gardner lanzó su teoría de las inteligencias múltiples y, apoyándose en ella, en los 90, surgió con fuerza un concepto mucho más certero: la inteligencia emocional (IE). Ésta se sustenta en cinco competencias emocionales, tres personales (autoconoci-

EL COLOR DE LA EMOCIÓN

ENRIQUE DE MORA

Autor de los libros “ZigZag” y “Funny-Pop”

miento, autocontrol y automotivación) y dos interpersonales (empatía y habilidades sociales).

La IE es la capacidad de interactuar con eficacia con uno mismo y con los demás. Cuanto más IE tenemos, más facilitamos nuestra vida y la de los demás.

Aunque la tómbola o lotería genética nos dota de un temperamento innato y, por tanto, de unas competencias emocionales innatas, la IE se puede desarrollar. Las emociones son como los músculos. Debemos ejercitarlas. ¿Cómo? Exponiéndolas a situaciones. No sólo a las que nos vienen dadas sino exponiéndolas voluntariamente a otras situaciones: invitando a comer a nuestro peor enemigo en la empresa, preparándonos para aguantar con autocontrol las bromitas del cuñado en las fiestas familiares o cogiendo el toro por los cuernos con el más discípulo de nuestros colaboradores. Al entrenar las emociones, nos volvemos más fuertes y elásticos emocionalmente. La gimnasia emocional nos dota de herramientas prácticas para superar los altibajos de la vida y mantener el equilibrio. La vida es como el póker: no gana aquel al que le tocan mejores cartas, sino quién sabe jugarlas mejor. Si practicamos emocionalmente, estaremos más preparados para nuevos retos.

Lo ideal es disfrutar de las emociones positivas y doblegar o controlar las emociones negativas. ¿Qué podemos hacer cuando estamos emocionalmente bajos? Primero, relativizar ese estado, diciéndonos que no durará eternamente. Tiene que haber momentos malos para que haya momentos buenos. Esa sencilla reflexión ya ayuda a frenar la caída

emocional. Y después, podemos emprender alguna acción que acelere el proceso de recuperación. Se trata de que engañemos un poco a la parte emocional del cerebro para forzar un cambio: que el estado de ánimo empiece a ver la salida del túnel. Vestirse de colores parece un buen “truco”. Y hay otras opciones: hacer ejercicio, tomar el sol, reunirse con amigos “vitamínicos”, etc.

Lo inteligente emocionalmente es sobreponerse a los estados de ánimo negativos y extraer aprendizajes. No es fácil. Ante las adversidades, hay personas que aprietan los dientes y sonríen. Y siguen adelante con más fuerza, si cabe. Tienen un dominio de su vida emocional mucho mayor que otras.

Según Daniel Goleman, el 75% del éxito personal y profesional se debe a factores emocionales y solo un 25% a factores cognitivos. La mayoría de nuestras decisiones están impregnadas por emociones (no compramos un coche haciendo grandes cálculos de rentabilidad, ni elegimos pareja porque sea objetivamente la mejor opción).

La vida es un cuadro inmenso, único e irrepetible que empezamos a pintar al nacer y terminamos al fallecer. Nuestros logros y fracasos van quedando representados en el lienzo de nuestra vida. La policromía de la pintura refleja nuestra vida emocional. Lo bueno es que la paleta de colores la manejamos nosotros, como mi amiga. Recuerden: lo importante no es lo que ocurre, sino cómo nos enfrentamos a lo que ocurre. ☺

