

# **Nuevo Management**

**Aprendizaje emocional**

# Aprendizaje emocional

Las emociones y estados emocionales descontrolados salen muy caros a los individuos y a la sociedad en su conjunto, debido a la falta de desconocimiento en la gestión emocional.

Todas las personas, en cualquier momento, podemos percibir algún cambio en nuestro entorno o en nuestra dimensión personal que produzca una respuesta emocional. Las emociones son procesos psicológicos que nos preparan para adaptarnos y responder al entorno. Es algo cotidiano y presente en nosotros pero que, sin embargo, la mayoría de las personas no saben gestionar y a menudo entender por qué les afectan hasta el punto de alcanzar un determinado estado emocional del que no saben como salir, o que al experimentarlas se altere su comportamiento y en consecuencia sientan algo desagradable.

Me estoy refiriendo a determinadas emociones, dentro del amplio espectro de las mismas que podemos manifestar, que limitan nuestras capacidades y nos hacen pasarlo mal, nos perjudican, aquellas cuyos efectos más desagradables requieren el empleo de recursos que permitan gestionarlas satisfactoriamente mitigando dichos efectos y que normalmente son las que duran más, o son más urgentes o requieren nuestras acciones para aliviarlas. Por otro lado, cualquier emoción cuando sobrepasa un umbral de potencia, nos produce un descontrol emocional y también nos perjudican.

Entre otros autores, Wundt (1896), define el carácter tridimensional de la emoción formado por tres ejes, que a su vez son bipolares (Frijda, 2001):

- **“Valencia afectiva:** Va de lo agradable a lo desagradable -del placer al displacer-, y permite diferenciar las emociones en función de que su tono hedónico sea positivo (las que experimentamos cuando alcanzamos una meta) o negativo (las que se experimentamos cuando se bloquea una meta, se produce una amenaza o sucede una pérdida). Estas emociones requieren la movilización de importantes recursos cognitivos y comportamentales, para ser empleados en la creación y elaboración de planes que resuelvan la situación.
- **Activación:** Va de la calma al entusiasmo, y permite diferenciar las emociones por la intensidad de los cambios fisiológicos entre las condiciones de tranquilidad o relajación, y el de extrema activación o pánico incontrolable.
- **Control:** Va del extremo controlador de la situación, al extremo contrario de controlado por la situación, y permite diferenciar las emociones en función de quién ejerza el dominio: la persona o la situación desencadenante.”

La percepción se produce a través de nuestros sentidos. Esas emociones y estados emocionales perjudiciales se producen por una evaluación incorrecta de la situación percibida. En ambos casos, el origen son valores incorrectos, bien por sobrevaloración o infravaloración de las creencias que

subyacen a esos patrones de valoración, son aspectos subjetivos que empleamos partiendo de la experiencia y de anteriores aprendizajes.

Por ejemplo, la **vergüenza** aparece si la persona se siente fracasada cuando cree en alcanzar un "yo ideal"; o puede sentir **culpa** si cree transgredir una norma moral, o **celos** si siente resentimiento contra una tercera persona por el miedo a creer que pierde (o haber perdido) el apoyo o afecto de otra; o **ira** si cree que ha recibido una ofensa hacia ella o hacia personas muy cercanas a ella; o **tristeza** si cree que una pérdida es irrevocable (o lo es en realidad).

Las personas suelen carecer de aprendizaje para gestionar sus estados emocionales; en estos casos, es conveniente que sepan que existen profesionales: psicólogos o coaches, que les pueden ayudar no sólo a gestionarlos puntualmente, sino a que obtengan recursos personales para que luego, ellas mismas, sepan como planificar las acciones más convenientes para mitigar los efectos emocionales dañinos. El que, además, esto les va a proporcionar el aprender a conducir las riendas de su propia vida no quedando tan expuestos a la "sorpresa" de situaciones que puedan afectarles.

Las emociones y estados emocionales descontrolados salen muy caros a los individuos y a la sociedad por las enfermedades que comportan, así como a las organizaciones; tanto por el ausentismo laboral como por la toma de decisiones incorrectas, ansiedad, estrés negativo o distrés, frustración, depresión, agresividad, bloqueos, problemas de comunicación, etc., lo que influye como consecuencia en la baja productividad.

[www.NuevoManagement.com](http://www.NuevoManagement.com)

Reconceptualización empresarial, actividades y servicios para el cambio y la innovación

## Próximas actividades en Barcelona y Madrid

### Executive Building<sup>®</sup>

Preparación para directivos en las competencias de Nuevo Management mediante coaching y entrenamiento.

Más información, fechas e inscripción en: [www.NuevoManagement.com](http://www.NuevoManagement.com)

#### PATROCINADORES

mente sistémica

[www.MenteSistemica.com](http://www.MenteSistemica.com)