

¿Cómo ser consciente de las emociones, ayuda a obtener una mejor relación con nuestro entorno?

Mariana Echandía Jaramillo

Asesora

Piedad Sánchez Zapata

Colegio Marymount

Proyecto de grado

Medellín

2015

Tabla de contenido

Introducción.....	4
Resumen.....	6
Objetivos.....	7
1. Objetivo general.....	7
2. Objetivos específicos.....	7
Definiciones de conceptos.....	8
Inteligencias múltiples.....	8
Inteligencia emocional.....	10
¿Qué es la inteligencia emocional?.....	10
¿Dónde se encuentra la inteligencia emocional?.....	11
Cerebro triuno.....	11
Las 5 habilidades.....	13
Fenomenología de las emociones.....	14
¿Qué es la emoción?.....	16
¿Qué es la conciencia?.....	17
¿Cómo el entorno influye en la formación del carácter de los seres humanos? .	18
¿Qué es el entorno?.....	18
Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional.....	20
Mindfulness.....	23
Conclusiones.....	24

Bibliografia	26
---------------------------	-----------

Introducción

En este proyecto se pretende dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cómo ser consciente de las emociones, ayuda a obtener una mejor relación con nuestro entorno?

Basado en el tema inteligencia emocional el cual esta constituido por las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

La razón por la cual éste trabajo va a ser desarrollado es probar que tanta influencia tienen las emociones en los actos que realiza el ser humano, ya que todo lo que hace el hombre esta tocado por una emoción.

Este trabajo será desarrollado de la siguiente manera: primero se dará una breve explicación de varios conceptos, luego se profundizara en la teoría de inteligencias múltiples de Howard Gardner, posteriormente se explicara la inteligencia emocional que esta relacionada con una inteligencia de Howard Gardner, aquí se explicara donde se encuentra esta inteligencia, la teoría y 5 habilidades para desarrollarla. Por consiguiente para desarrollar estas habilidades se necesitara dejar claro que es la conciencia y la emoción, estas se darán a explicar en la fenomenología de las emociones de Jean-Paul Sartre, luego se dará una explicación acerca de cómo el entorno afecta la conciencia y las emociones dando un breve recuento de Colombia basado en el libro “El país de la canela” de William Ospina, posteriormente se darán técnicas para desarrollar esta inteligencia emocional y finalmente se concluirá este proyecto reflexionando acerca de la respuesta a la pregunta.

Para este proyecto se tomaron en cuenta varios teorías como: la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, la inteligencia emocional de Daniel Goleman, la fenomenología de las emociones de Jean- Paul Sartre, la emoción según Antonio Damasio y James lange, El país de la canela de William Ospina, el cerebro triuno de Paul McLean, y Mindfulness en la vida

cotidiana de Kabat-Zinn. Para finalizar se pretende dar respuesta a la pregunta ¿Cómo ser consciente de las emociones, ayuda a obtener una mejor relación con nuestro entorno? en base a las teorías expuestas anteriormente.

Resumen

Este trabajo fue realizado con el fin de responder a la siguiente pregunta: ¿Cómo ser consciente de las emociones, ayuda a obtener una mejor relación con nuestro entorno? Para darle inicio a esta respuesta se tuvieron en cuenta teorías tales como las inteligencias múltiples de Howard Gardner, la inteligencia emocional de Daniel Goleman, la teoría de la fenomenología de las emociones según Jean-Paul Sartre, el concepto de emoción según Antonio Damasio y James Lange y el cerebro triuno de Paul McLean. Para realizar este trabajo fue necesaria la lectura del libro Inteligencia Emocional de Daniel Goleman, Handbook of emotions de Michael Lewis, Jeannette M-Haviland y Lisa Feldman, y El país de la canela de William Ospina. También fue necesario la asistencia a la conferencia acerca de la inteligencia emocional de Carolina Restrepo del grupo Mejorarte.

Al identificarse todos los factores acerca de cómo afecta una emoción a un individuo y dar a conocer las técnicas de cómo saber identificar una emoción y tener conciencia emocional se puede concluir que esta inteligencia emocional se puede desarrollar, pero todo esta en manos del hombre; la inteligencia emocional le da la posibilidad al hombre de entenderse a si mismo, a los demás y al mismo mundo en el que vive el cual es su conciencia.

Objetivos

Objetivo general

Comprender cómo el buen manejo de las emociones le permite al ser humano relacionarse mejor.

Objetivos específicos

1. Investigar acerca de la inteligencia emocional.
2. Analizar algunas estrategias que ayudan a desarrollar la inteligencia emocional.
3. Exponer cómo el desarrollo de la inteligencia emocional le permite al individuo a estar bien consigo mismo y con el entorno.

Definiciones de conceptos

Para dar inicio a la respuesta de esta pregunta, primero es necesario dejar claro algunos conceptos.

Inteligencias múltiples

Las inteligencias múltiples describen cómo está conformado el cerebro y afirman que no solo hay una inteligencia.

Las inteligencias múltiples consisten en una teoría que fue establecida por el psicólogo, investigador y profesor de Harvard Howard Gardner, en 1983 presentó su teoría en el libro *Frames Of Mind: The Theory Of Multiple Intelligences*, en este critica la idea de la existencia de una sola inteligencia. Y desarrolla su teoría de que cada persona tiene varias inteligencias desarrolladas de diferente manera. Son ocho inteligencias y estas son:

-Inteligencia musical: es la capacidad que tiene el hombre de percibir y expresarse a través de las diferentes formas musicales. Es distinguir y utilizar de una manera adecuada el tono, el timbre y el ritmo de una melodía. Las personas que tienen esta inteligencia más desarrollada aman cantar, silbar, y moverse al ritmo de una melodía.

-Inteligencia corporal: las personas con esta inteligencia más desarrollada piensas a través de sensaciones somáticas, aman bailar, correr, saltar y construir. Exponen su destreza, coordinación, flexibilidad y velocidad.

-Inteligencia lingüística: es la capacidad que tiene el hombre para usar el lenguaje de manera efectiva, en forma oral o de manera escrita. El lenguaje le permite al hombre

comunicarse y le ha ayudado en la supervivencia. Una persona con mayor inteligencia lingüística significa que piensa y se expresa con mayor frecuencia a través de la palabra.

Es alguien que ama leer, escribir, contar.

-Inteligencia lógica matemática: permite que de manera casi natural las personas utilicen el cálculo y las cuantificaciones como un proceso natural para resolver situaciones de la cotidianidad, estas personas piensan por razonamiento y aman comparar, clasificar, relacionar y resolver problemas lógicos.

-Inteligencia espacial: es la capacidad que tiene el hombre para percibir, transformar y modificar imágenes internas o externas. Las personas que tienen esta inteligencia más desarrollada aman diseñar, dibujar y visualizar.

-Inteligencia interpersonal: es una inteligencia social, en donde los individuos interactúan de manera eficaz con los demás, son capaces de reconocer e influenciar en los deseos o necesidades de los que los rodean.

-Inteligencia intrapersonal: es cuando el hombre tiene un conocimiento de sí mismo y es capaz de utilizar ese conocimiento personal para desenvolverse de manera eficaz en su entorno. Es cuando el individuo es una persona independiente que expresa sus sentimientos y aprende de sus fracasos.

-Inteligencia naturalista: consiste en el entendimiento del mundo natural incluyendo las plantas y los animales. Se desarrolla la habilidad para reconocer y clasificar individuos y especies. Consiste en la interacción con las criaturas vivientes.

(Gardner, 2010)

Inteligencia emocional

¿Qué es la inteligencia emocional?

Según Howard Gardner la inteligencia intrapersonal es cuando el individuo tiene un conocimiento de sí mismo y es capaz de expresar correctamente sus emociones, pensamientos y sentimientos. Esto conlleva al individuo a tener inteligencia emocional.

“La habilidad que tenemos de monitorear nuestras propias emociones y sentimientos y los de los demás y, saber discriminar entre ellos para usar esta información y así guiar nuestras acciones y pensamientos.” (Goleman, La Inteligencia Emocional, 2009).

Por lo tanto, se puede decir que es la capacidad de un individuo para identificar su propio estado emocional y aprender a gestionarlo de una forma adecuada, puesto que la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que le permite al individuo tener autocontrol y perseverancia ante sus proyectos y sucesos cotidianos. Como bien lo diría Aristóteles en su libro “Ética a Nicomaco”: "Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.”

El inteligente emocional tiene la habilidad para aceptar y manejar sus sentimientos y emociones, ésta inteligencia se desarrolla gracias a las experiencias vividas debido a que el hombre se hace consciente de su sentir en el momento en el que vive la experiencia; es decir es poner de acuerdo al corazón y al cerebro para poder comprender lo que está sucediendo en el momento.

Daniel Goleman fue el primero en presentar el término “Inteligencia emocional” a un público en su libro homónimo de 1995, también fue el primero en aplicar este concepto a los negocios en el artículo que publica en HBR (Harvard Business Review) en 1998 en el que descubrió que los

líderes verdaderamente efectivos también se distinguen por un alto grado de inteligencia emocional. (Goleman, What makes a leader? , 2004)

Goleman dice “Tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente.” Previamente se analizará dónde se ubica la inteligencia emocional a nivel neurológico.

¿Dónde se encuentra la inteligencia emocional?

Cerebro triuno

En 1950 Paul Mc Lean desarrollo la teoría del cerebro triuno donde establece que el cerebro se formó incorporando funciones más complejas sin integrar las funciones primitivas en otras partes del cerebro y dejándolas en la estructura más primitiva de toda. La teoría dice que el cerebro se puede dividir en tres estructuras principales según la complejidad de sus funciones.

1. El cerebro instintivo o reptil.: es el más “básico” ya que este asegura la supervivencia de la especie, actúa como primer filtro de la información que el hombre recibe. Su función es actuar, y solo tiene dos respuestas: atacar o huir.
2. El cerebro límbico o mamífero: este cerebro es el que modela las respuestas automáticas pro-supervivencia y memoriza nuevas respuestas. Procesa experiencias presentes y pasadas. Funciona como un segundo filtro de la información que entra a nuestro cerebro es conocido como “el cerebro emocional”. En este se encuentran y se desarrollan todos los estímulos y los sentidos.
3. El cerebro cognitivo-ejecutivo o cerebro neo-cortical: es la parte más desarrollada del cerebro y la que nos diferencia del resto de los animales, procesa la información de una forma consciente. Se desarrollan los procesos intelectuales, el desarrollo social, el

proceso racional de entendimiento y de análisis y la habilidad de procesar experiencias futuras. (MacLean, 1990)

La inteligencia emocional nace en la amígdala cerebral, ubicada en el cerebro límbico. Es un racimo de almendras de estructuras conectadas, que están sobre el tronco cerebral cerca del anillo límbico. Existe una amígdala que se divide en dos a cada lado del cerebro la amígdala palial y la amígdala subpalial.

El hipocampo y la amígdala eran parte del cerebro nasal, que dio origen a la neo corteza. Estas estructuras límbicas se ocupan del aprendizaje y el recuerdo. La amígdala es la especialista en asuntos emocionales. Puede llegar a tener el control de lo que hace el ser humano incluso mientras el cerebro pensante está intentando tomar una decisión.

Con esto se ve el poder que tienen las emociones en la vida mental, todo lo que llega a la amígdala está tocado por una emoción, en esto influyen las creencias, los paradigmas, la cultura y los vicios.

Esta inteligencia emocional puede desarrollarse a través de 5 habilidades que todos los hombres deben tener que son: la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Las 5 habilidades

En un estudio que realizó Daniel Goleman en su libro “*Inteligencia Emocional*” descubre que Existen 5 habilidades vitales que nos permiten seguir una vida equilibrada y entender la inteligencia emocional.

1. La autoconciencia es el ingrediente primordial de la inteligencia emocional. Es lo que los griegos llamaban sofrosine que es el dominio del espíritu. Es conocerse a sí mismo. Tener una profunda comprensión de los estados de ánimo, las emociones, las fortalezas y las intuiciones. Los individuos que tienen un alto grado de autoconciencia saben cómo sus sentimientos afectan a los demás y a ellos mismos. Saben hacia dónde se dirigen y por qué, son sinceros en admitir el fracaso.
2. Autorregulación: Los impulsos biológicos dirigen nuestras emociones aunque los podemos aprender a controlar, la autorregulación es como una constante conversación interior, es lo que nos libera de ser prisioneros de nuestros sentimientos. Las personas que dominan los sentimientos y los impulsos son capaces de crear un clima de confianza y de justicia.
3. Motivación: Es la pasión y la esperanza de obtener logros más allá de las expectativas. Las personas con motivación son más exitosas y se relacionan con las personas fácilmente ya que están bien orientados y tienen una actitud optimista ante todo.
4. Empatía: Es lo que se reconoce más fácilmente, significa tener en consideración los sentimientos de los demás junto con otros factores que afectan al individuo. Es la aptitud para entender las emociones de los demás y así aprender a tratarlos.
5. Habilidades sociales: Los primeros tres componentes de la inteligencia emocional autoconciencia, autorregulación y motivación son habilidades para que cada individuo las maneje, pero la empatía y las habilidades sociales están relacionadas con la aptitud para

manejar las relaciones con los demás. Las habilidades sociales no es solo la simpatía, sino simpatía con el propósito de dirigir a las personas en la dirección que el individuo desea. Esta es la culminación de las otras dimensiones de la inteligencia emocional. Las personas con habilidades sociales tiene la capacidad de liderar y persuadir. (Goleman, What makes a leader? , 2004)

Estas habilidades que ayudan a desarrollar la inteligencia emocional, también conllevan a que se desarrolle conciencia sobre las emociones, lo anterior puede evidenciarse en la fenomenología de las emociones de Jean Paul Sartre.

Fenomenología de las emociones

La conciencia emocional es principalmente conciencia del mundo, es estar sobre el mundo. Es ser el mundo y tener consciencia sobre éste.

La conducta de un humano es irreflexiva, no es inconsciente; es decir, no siempre el hombre se está planteando si es bueno o malo lo que está sucediendo, pero si es consciente de lo que está pasando. Las cosas que el ser humano realiza sin pensar en ninguna consecuencia, las cosas que llegan sin tenerlas previstas son parte de la conducta natural del ser humano gracias a que éste no tiene ni la más mínima idea de que hace en este mundo, hasta que él se da al trabajo de entender lo que acontece.

“La conciencia no se limita a proyectar significaciones afectivas sobre el mundo que le rodea: vive en el mundo que acaba de crear” (Sartre J.-P. , 1973)

La emoción es una manera de asimilar el mundo, es cómo este se le presenta al ser humano o un modo de modificarlo. Pero si en los intentos de modificar el mundo se fracasa es posible que el individuo se irrite y se puede inferir que la irritación es una manera en que le aparece el

mundo al individuo. “ En la emoción, el cuerpo, dirigido por la conciencia, transforma sus relaciones con el mundo para que el mundo cambie sus cualidades.” (Sartre J.-P. , 1973)

El mundo es lo que es y la conciencia es vacía, está llena de posibilidades, el hombre es el vínculo entre conciencia y mundo, pues que es él quien a través de sus emociones percibe el mundo, le da sentido y lo transforma. .

La conciencia, al creer en el mundo que ha creado se hace cautiva de sí misma. Hay mundo porque hay hombre, el mundo carece de sentido, pues es el hombre quien debe dárselo. Pero como afirma Sartre cuando el hombre descubre lo absurdo de lo real y su esencial contingencia, lo invade el sentimiento de la náusea¹.

La náusea: La náusea es gris, vacía, no tiene vida, no es emoción, es un sentimiento de asfixia hacia la vida, es como un sentimiento de desasosiego hacia todo lo que sucede, hacia todo lo que piensa, hacia la existencia . La náusea es causada por una etapa de encontrar lo absurdo en la existencia, según (Sartre J. P., 1938) los humanos existen sin razón alguna, y morirán sin justificación. “Todo lo que existe nace sin razón, se prolonga por debilidad y muere por casualidad.” (Sartre J. P., 1938).

Se produce la náusea cuando el individuo se da cuenta de que existe, cuando sabe que no es infinito, que se puede asombrar, que tiene crisis existenciales, que siente angustia, que siente cosas que no le gustan y que le gustan, que los momentos son los que fundamentan la vida, que todo esto se trata de vivir la vida y disfrutarla, que todo cambia constantemente, que no es estable, que es libre, que es ser. Para sentir todo esto primero el hombre debe tener algunas ideas sobre qué es lo que siente en su cuerpo, de aquí viene la emoción.

Para el individuo poder tener una mínima idea acerca de sus emociones, necesita saber qué es un "ser para la nada", necesita pasar por la náusea, en la que éste se da cuenta de que existen más posibilidades de lo que pensaba, que hay más vida de lo que creía, que la existencia necesita ser dotada de sentido y que es precisamente en los momentos de desasosiego cuando más se reflexiona y se entiende a sí mismo, generándole una consciencia de las emociones y del mundo.

¿Qué es la emoción?

“...La emoción, como lo señala el vocablo, se refiere a movimiento, conductas exteriorizadas, orquestación de reacciones ante una causa específica en un entorno dado” (Damasio, 2000).

Según Antonio Damasio las emociones son complejas colecciones de respuestas químicas y neurales que conforman un patrón. Todas tienen un papel regulador destinado a crear circunstancias para el organismo que presenta el fenómeno. Las emociones se refieren a la vida de un organismo. Son procesos determinados biológicamente que dependen de dispositivos encefálicos dispuestos de manera innata, estos se desencadenan automáticamente, sin consciencia. Las emociones usan el cuerpo como un teatro, pero afectan numerosos circuitos cerebrales, la variedad de respuestas emocionales crea intensos cambios en el cuerpo y en el cerebro. La función biológica de las emociones es producir reacciones específicas ante un evento. Las reacciones son las mismas en los humanos y en los animales. Después de producirla sería regular el estado interno del organismo con el fin de prepararlo para la reacción específica.

En 1884 James- Lange apoya la teoría de Antonio Damasio afirmando que las emociones son causadas por los estímulos ya que estos generan cambios fisiológicos en el cuerpo que dan origen a una emoción. El organismo reacciona fisiológicamente al estímulo y luego la corteza cerebral determina la emoción.

Las emociones son inherentes a la propia condición humana y determinan su existencia.

Una emoción es cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento y la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado. Es una sensación física que los hombres no son capaces de controlar naturalmente, las emociones son primarias tal cual como los colores y se dividen en familias.

-Felicidad, tristeza, enfado, sorpresa, miedo, disgusto. Estas emociones son el núcleo de cada familia. (Goleman, 2009). Son inconscientes y se sienten en el cuerpo más no en la mente.

Entre más fuerte tenga un individuo una emoción, más poder de rebote tiene. Por ejemplo entre más amor tenga un individuo hacia alguien más odio tiene hacia otras cosas. Tener tanta experiencia en una emoción da experiencia en la contraria. Para identificar una emoción y aprender a controlarla el ser humano debe tener conciencia acerca de ésta.

¿Qué es la conciencia?

Es lo que le permite al ser humano poder conectarse con el mundo externo e interno, pues este está constantemente recibiendo información de afuera y de adentro, y procesando esta información a través de sus neuronas las cuales establecen la conexión entre afuera y adentro y generan información que le permite al ser humano saber lo que está sucediendo en su entorno.

“Lo real, está producido por la conciencia: no existe realidad, gente que viene y va, flores en un jarrón, paisajes , movimientos de personas, no hay rostros ni identidades, figuras ni palabras, sin la conciencia que hace advenir todo eso al ser. El fin de la conciencia es el fin del mundo, que es mi representación.” (Onfray, 2005)

Teniendo en cuenta lo anterior se puede afirmar que la conciencia es la capacidad que tienen los seres humanos para reconocerse a sí mismos, tener conocimiento del mundo y percepción de su existencia, lo cual le permite construir su propio yo y edificar ideales o propósitos para su vida, por lo tanto la conciencia le permite al ser humano estar en una búsqueda permanente por el sentido.

Ahora bien, sabiendo que la conciencia le permite al ser humano conocerse a sí mismo y a su entorno, también le permite plantearse las ideas de bien y mal para actuar dentro de una sociedad y poder ser sujeto activo de esta.

Pues también el entorno o la sociedad son factores determinantes para la construcción de esa conciencia reflexiva. A continuación se explicará brevemente cómo el entorno determina la conciencia.

¿Cómo el entorno influye en la formación del carácter de los seres humanos?

¿Qué es el entorno?

El entorno es el espacio que rodea al ser humano y es aquel en el que interactúa, este puede ser real o virtual. El entorno afecta todo sobre una persona, afecta sus emociones, sus comportamientos y todo lo que lo forma.

Como afecta la formación de la persona afecta las emociones de las personas, un ejemplo de cómo afecta esto sería Colombia. Ya que la mayoría de los Colombianos tienen un lenguaje negativo, siempre empiezan una frase con un no: ¿No trajiste esto?, ¿No tienes hambre?. Estas frases que pueden parecer tan insignificantes en la vida normal afectan las emociones, ya que la mente es tan poderosa que el individuo llama las cosas y con un lenguaje inapropiado cambia lo

que este siente. También estas emociones se ven afectadas por la historia, de donde parten las culturas. En Colombia hay un pasado muy oscuro y por eso hay personas con emociones más explosivas, en Colombia las personas son muy emocionales, todo lo que hacen está conectado con sus familias, y a todo le ponen mucho amor, empeño y dedicación. (Ospina, 2008)

Los colombianos son gente habladora y trabajadora. Todo esto viene desde sus raíces

En la historia de Colombia todo fue tan oscuro y tan violento, que lo más importante era la familia y las ganas de vivir de la gente. Esto se ve reflejado en las emociones de la gente de la actualidad.

En el país de la canela de William Ospina (2008) se analiza cómo la historia es lo que ha hecho a Colombia y a su gente lo que es en la actualidad. Exagerados, arriesgados, recursivos, trabajadores, sinceros y “avispaos”. Esto es lo que define a un colombiano que a través de la historia ha formado el país de un fantasma en un país de la imaginación; de un sueño.

¿Por qué los colombianos tienden a tener estas actitudes? Desde la gran reforma liberal, que incluía la separación de la iglesia del estado, en la época que se crea el Gaitanismo, los Colombianos han sido un pueblo lleno de rencores, apegados a las cosas que tienen, llenos de emociones fuertes. “No presentía que era su última visita, pero aquí todo el mundo vive haciendo las cosas por última vez.” (Ospina, 2008) Gente que solo ve una oportunidad en la vida para el cambio. “Una sociedad que cambia con prisa endemoniada, donde cada diez años estos reinos tienen un rostro distinto”. (Ospina, 2008)

Los colombianos han vivido con rencor y desapego desde que los españoles llegaron a quitarles sus tierras. Las tierras llenas de selva, de la selva que ellos mismos eran “La selva los acepta porque ellos son la selva, pero nosotros no podremos ser la selva jamás.” (Ospina, 2008)

De un día para otro todo lo que les pertenecía ya no era de ellos, esto desata sentimientos de angustia y terror. Pero también genera ganas de libertad y de igualdad. Por eso los colombianos buscan la justicia y pelean por lo que les pertenece.

Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional

Existen varias estrategias para desarrollar y aumentar la inteligencia emocional. Según Daniel Goleman (Goleman, La Inteligencia Emocional, 2009) esta inteligencia se incrementa y se desarrolla, no como el coeficiente intelectual.

Los pasos para desarrollarla son:

1. Detectar la emoción que hay atrás de los actos, el ser humano no puede eliminar una emoción pero debe ser consciente de cómo influyen estas sobre él. Cuando alguna emoción le hace actuar al ser humano de alguna manera es importante que este reflexione sobre la emoción y entienda por qué lo hizo actuar de esta manera.
2. Ampliar el vocabulario emocional, según Daniel Goleman hay 6 emociones básicas que son felicidad, tristeza, enfado, sorpresa, miedo y disgusto. De estas emociones básicas se crean todas las demás. Cuando el ser humano esté en la etapa de reconocer una emoción debe tener en cuenta que existen muchas más, debe tratar de ser lo menos básico posible. El ser humano no debe decir que está triste si se siente melancólico, herido, decepcionado o compungido.
3. No estar engañado por las apariencias emocionales, muchas veces las emociones primarias desencadenan otras emociones. Y el ser humano comete el error de pensar que lo que siente es la emoción secundaria. Por ejemplo, el hombre se siente traicionado por algún motivo. El componente básico de esta emoción es el enfado, pero si el hombre

profundiza en este puede realizar que lo que le ha causado este es la tristeza de sentirse decepcionado.

4. No juzgar la forma en la que se siente, las emociones tienen la función de dar información sobre lo que está ocurriendo. Las emociones negativas previenen, no se debe luchar contra ellas. Por ejemplo: el miedo le avisa al hombre que no tiene recursos para abordar lo que está sucediendo.

El enfado es cuando los derechos o necesidades del hombre son vulnerados.

La tristeza indica la pérdida de un objeto o una persona muy valiosa para el hombre.

La alegría es cuando un objeto, algo intangible o una persona le resulta agradable al hombre y le motiva a este a experimentar conductas que vuelvan a generarla.

El hombre debe considerar las emociones como la fuente que le ayudará a ser más consciente de sí mismo.

5. Descubrir el mensaje oculto del lenguaje corporal, si para el hombre es difícil identificar sus emociones, es recomendable que se fije en su lenguaje corporal, ya que el cuerpo habla. Cuando una persona está enfadada lo más normal es que se cruce de brazos. O cuando una persona está avergonzada el enrojecimiento en sus mejillas. Es encontrar manifestaciones fisiológicas o reacciones del cuerpo a estas emociones.
6. Controlar lo que se piensa para controlar el comportamiento, muchas personas usan a las emociones como una excusa de algún momento en el que hayan perdido el control.

Los sentimientos son los resultados de la emoción y de lo que el hombre piensa sobre esa emoción. No se puede evitar una emoción pero si se puede cambiar el pensamiento sobre esta. Es cuestión de cambiar una mentalidad.

7. Buscar el porqué de las otras personas, el error que comenten la mayoría de las personas es juzgar una reacción sin saber qué hay detrás de esta. El individuo se debe acostumbrar a pensar en qué sentimientos pueden haber detrás de esas reacciones y así entenderá a las personas que lo rodean y a sí mismo.
8. Se puede llevar un diario emocional, según una investigación de la UCLA del 2009 de Matthew Lieberman y otros científicos descubrieron el efecto Bridgett Jones que se refiere a que los escaneos cerebrales han demostrado que cuando el individuo escribe sus emociones en algún lugar se reduce la actividad de la amígdala, que es la responsable de la intensidad emocional .(Hewitt, 2009).
9. Expresar las emociones de forma asertiva, ahora que se sabe identificar una emoción, es necesario saber cómo expresarla.

Definir concretamente la emoción, expresarla en primera persona, comunicar la conducta que esta provoca, expresar lo que se necesita.

10. El último paso para desarrollar la inteligencia emocional es convertirlo todo el una conducta práctica. El hombre está regido por las conductas prácticas y las rutinas. Esto es que el hombre se ponga una prioridad ante todo y dejar las otras cosas que le preocupan pero no le deben afectar. Para poder convertirlo en una conducta debe repetirlo varias veces para que la plasticidad neuronal modifique sus conexiones para crear la vía neuronal del nuevo hábito hasta que se convierta en algo automático, además de esto también se debe visualizar a si mismo haciendo este hábito activo.

(Navarro, 2015) . (Goleman, La Inteligencia Emocional, 2009).

Mindfulness

Para que el ser humano tenga una mejor convivencia con su entorno y sus emociones existe una técnica llamada Mindfulness

“Prestar atención de una manera particular: a propósito, en tiempo presente y sin juicio alguno.” (Kabat-Zinn, 2009)

Es la capacidad que tiene el hombre de atender lo que sucede en el momento presente. Es permitir que el hombre se observe a sí mismo, dejar que el flujo de la vida lo atraviese y permanecer allí.

Esta tiene dos componentes fundamentales:

- La autorregulación de la atención: de tal forma que pueda mantenerse en esta experiencia inmediata, para permitir un mayor reconocimiento a lo que nos rodea y a lo que sucede.
- Adoptar una orientación particular hacia las experiencias: tener una actitud de curiosidad aceptación y ser abierto a lo que pase. (Kabat-Zinn, 2009)

Estudios muestran cómo el cerebro responde a las prácticas de mindfulness reorganizando sus actividades en el sentido de mayor estabilidad emocional.

Mindfulness: es una capacidad universal, que consiste en ser conscientes de los contenidos de la mente momento por momento. Se relaciona con las emociones porque mediante esto el hombre aprende a aceptar todo lo que pasa por su vida. Aprende a aceptar cada emoción tal y como es, y a manejarlas.

Conclusiones

- Se puede afirmar entonces que ser consciente de las emociones le ayuda al hombre a tener una mejor relación con su entorno.

Se afirma esto exponiendo como las 10 técnicas para desarrollar la inteligencia emocional le ayudan al hombre a estar consciente de las emociones y a interactuar con los demás teniendo atención plena para identificar su emoción y su reacción, aparte de estas 10 técnicas lo que hace que el hombre tenga una mejor relación con su entorno es la actitud que este tome hacia sus emociones, todo depende del hombre y su reacción.

- Ser consciente de las emociones y del mundo cambia la realidad y la percepción que el hombre tiene de estas ya que puede entender las reacciones de los demás y de su propio cuerpo porque la conducta de un humano es irreflexiva, hay mundo porque hay hombre. El hombre crea su propio mundo de acuerdo a sus actos y los actos están controlados por las emociones. Este puede crear un mundo de miseria o de felicidad. el hombre como tal es el que decide que tan irreflexivos son sus actos ya que es su propia conciencia y la del mundo. este decide como quiere controlar sus emociones y si quiere o no aumentar su inteligencia emocional.

- La conciencia emocional hace que el humano sea empático y abierto al mundo porque este se vuelve un individuo autoconsciente, autorregulado, controlado y comprensivo con los demás.

La inteligencia emocional le da la posibilidad al hombre de entender a los demás, a si mismo y al universo. Ya que todo funciona de la manera en que el hombre reaccione ante esto.

- Todos los actos que realiza el ser humano y la consciencia que pone en ellos dependen de que tan lejos quiera llegar este hombre al agujero del conejo, que tanto quiera llegar a ver la realidad y aceptarse como es. Depende del hombre mantenerse en el justo medio y no suprimir emociones, sino por el contrario vivirlas a plenitud.

- Se puede concluir que el Mindfulness es una técnica para aprender a entender las emociones y saber como aceptarlas ya que mediante esta se desarrolla la atención plena y se aprende a aceptar lo que pasa en la vida sin juzgar ningún acto o emoción.

Bibliografía

- Aristóteles. (2014). *Ética a Nicómaco*. En Aristóteles, & C. d. consitucionales (Ed.), *Ética a Nicómaco* (M. A. Marías, Trad., pág. 174 paginas). Madrid: Centro de estudios políticos y consitucionales.
- Sartre, J.-P. (1973). *Bosquejo de una teoría de las emociones* . Madrid : Ed. Alianza Editorial.
- Sartre, J. P. La Náusea. En J. P. Sartre, & J. P. Sartre (Ed.), *La Náusea* (A. BernándeZ, Trad., 9a edición ed., Vol. 9a edición, pág. 230). México : S.A, Editorial ÉPOCA.
- Goleman, D. (2009). *La Inteligencia Emocional*. Bolsillo Zeta .
- Goleman, D. (Octubre de 2004). What makes a leader? . *Harvard Business Review* .
- Onfray, M. (2005). *Antimanual de filosofía*. Madrid, España: EDAf.
- MacLean, P. D. (1990). *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. Springer.
- Gardner, H. (2010). *LA INTELIGENCIA REFORMULADA: LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES EN EL SIGLO XX*. PAIDOS IBERICA.
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Kabat-Zinn, J. (2009). "Mindfulness en la vida cotidiana". Barcelona: Paidós.
- Hewitt, A. (2009). *Calm yourself: Write in a diary*. [online] UCLA Newsroom. Available at: <http://newsroom.ucla.edu/stories/writing-in-a-diary-can-reduce-83950> [Accessed 5 Nov. 2015].
- Navarro, P. (2015). *Cómo Desarrollar la Inteligencia Emocional en 10 Pasos*. [online] Habilidad Social. Available at: <http://habilidadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/> [Accessed 5 Nov. 2015].

