

La gestión y el intercambio emocional

Las emociones son contagiosas, hay un sutil contagio emocional que se transmite en gran medida por la voz y el lenguaje no verbal. Gestionar bien nuestras emociones, nos permitirá transmitir las adecuadamente.



Desde el punto de vista fisiológico la correcta comunicación de las emociones es una conducta evolutiva, no sólo por que así nos lo indicó Darwin, sino porque tiene efectos sobre nuestra salud. "Los investigadores saben desde hace tiempo que existe una relación entre los estados psicológicos y la respuesta inmune. Cuando las regiones del cerebro asociadas con emociones negativas se activan, el organismo produce una reacción inmune más débil, según un estudio de la Universidad de Wisconsin-Madison (EEUU), publicado en Proceedings of the National Academy of Sciences" (1)

Las investigaciones sobre cómo sentirnos mejor, indican que estos sentimientos nacen básicamente de nuestro interior. Parece ser que las personas que manifiestan sentirse satisfechas con la vida, lo hacen incluso en los malos momentos, donde han localizado recursos que les permiten interpretar la realidad de un modo relativo. Esta interpretación les ayuda a mantener su emoción positiva frente a la vida. Por tanto la felicidad no depende de cosas externas, sino de la capacidad y habilidad que tenemos de interpretar los acontecimientos y a nosotros mismos, de un modo positivo (2. "Los hombres no tienen miedo de las cosas, sino de cómo las ven" (Epicteto). "Si te sientes dolido por las cosas externas, no son éstas las que te molestan, sino tu propio juicio acerca de ellas. Y está en tu poder el cambiar este juicio ahora mismo" (Marco Aurelio) Daniel Goleman (3) nos habla de cinco pilares básicos para desarrollar la Inteligencia Emocional, considerada una metahabilidad:

- Reconocer las propias emociones, la piedra angular. Identificar las emociones tiene una relación directa con la empatía
 - Manejarlas , gestionarlas adecuadamente
 - Utilizar el potencial, ser perseverante, motivarse
 - Saber ponerse en lugar de los demás: empatizar
 - Crear relaciones sociales

Con el objeto de ayudar a gestionar y comunicar mejor las emociones la Comunicación Emocional, aborda cómo mejorar nuestra comunicación desde todos los lenguajes: la voz, el cuerpo, el verbo, el escenario, la imagen... al objeto de hacerlos congruentes y satisfactorios con nuestra intención emocional e intelectual. Y lo hace a través de intervenciones en formación de habilidades y competencias así como en intervenciones en consultoría que facilitan la aplicación de guías y programas a medida de la organización y sus necesidades. Estas intervenciones tienen lugar en diversas aplicaciones prácticas como son la formación de portavoces, el desarrollo de habilidades para hablar en público, para comunicar y gestionar adecuadamente al equipo, para mejorar nuestra relación emocional en la venta y en definitiva para hacer que nuestro trabajo, cualquiera que sea, consiga aunar razón y emoción para conseguir los objetivos previstos.

Fragmento de la conferencia elaborada con motivo del tercer Congreso Internacional de Educación. "Evolución, Transformación y Desarrollo de la Educación en la Sociedad del Conocimiento" 20-22 de octubre de 2003. Mexicali. México

(1) Diario El país, 2 de septiembre de 2003. Sección Sociedad y Salud

(2) Carmen Sebastián "La comunicación emocional" Prentice Hall, 2001. Esic, 2006

(3) Daniel Goleman "Inteligencia Emocional" Editorial Kairós 1996

