

Tesis:

El poder de las emociones y la apreciatividad

Alumna:

Gabriela Agovino

Institución:

Centro terapéutico Thelema

El poder de las emociones, los estados de ánimo y la apreciatividad

Desde esta tesis quiero mostrar mi recorrido en mi formación como coach ontológico, con una emoción inmensa de gratitud hacia todos mis maestros, formadores, compañeros, familia, amigos y todas las personas que día a día colaboraron y colaboran para mi crecimiento personal.

Partiendo desde la importancia que para mí tienen las emociones y los estados de ánimo en nuestras vidas, descubrir, poder intervenir, ya sea la emoción o un estado de ánimo y la apreciatividad, en mi juicio una gran aliada para ser asertivo y funcional y así lograr este objetivo. Y desde acá mostrar formas de intervenir, que encuentre algunas herramientas útiles para crear la vida que querés.

Que son las emociones?

Para el coaching ontológico. Consideramos la Emoción como un estado puntual, reactivo y causado por un acontecimiento que normalmente precede inmediatamente en el tiempo. Cada vez que experimentamos una interrupción (quiebre) en el fluir de la vida, se producen emociones.

Qué diferencia hay entre emociones y estados de ánimo?

Emoción: Un hecho modifica el campo de posibilidades, por ejemplo imaginemos estar en la cima de una montaña, en un bonito día, extasiado ante la belleza del panorama. ¿Qué podemos percibir? El azul profundo del cielo, la frescura del aire, el sonido del viento, el calor del sol, el silencio. ¿Qué podemos hacer? Sentarnos contemplar el entorno sacar fotografías, tomar algo, comer, descansar.

Ahora sin cambiar la escena, imagine que oye el gruñido de algún animal salvaje. En un instante desaparece el azul profundo del cielo, la frescura del aire, el sonido del viento, el calor del sol y el silencio. En su lugar se revelan la soledad del paraje, las posibles vías de escape, las armas y los escondites potenciales. Luego del gruñido es impensable sentarse, contemplar el entorno, sacar fotografías, beber, comer o descansar. Las acciones posibles en esas circunstancias son huir, buscar algo para defenderse, o gritar pidiendo ayuda.

El gruñido cambio el mundo y las acciones? El gruñido no cambia el mundo, sino que afecta al estado emocional de la persona que lo oye, y por esto cambiamos nuestra percepción y la acción. En un estado de calma la mente se enfoca en el cielo, el aire fresco, el calor del sol; en un estado de miedo la mente se enfoca en las vías de escape o

piedras que permitan defenderse. No se trata que al estar en calma (antes del gruñido) las vías de escape y las piedras no estuvieran donde están, ni que al estar asustado (después del gruñido) el cielo azul y el calor del sol desaparezcan. No es que al estar en calma fuera imposible correr o gritar, ni que después sea imposible sentarse a contemplar el paisaje. Lo que sucede es que cuando estamos embargados por el miedo, no es posible actuar como cuando estábamos en calma. La emoción no solo condiciona la experiencia sino que también define el espacio de acciones posibles.

Estado de Ánimo

Existe una distinción, a veces muy sutil, entre emoción y Estado de Ánimo, el estado de ánimo es una *emocionalidad* que no remite necesariamente a causas específicas y que, normalmente, de forma inmediata no podemos relacionar con acontecimientos determinados, o no encontramos rápidamente cual fue el hecho puntual, solemos decir que no sabemos qué pasó para estar así, o, que de hecho “no pasó nada”.

Los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el cual actuamos. Estemos donde estemos y hagamos lo que hagamos, siempre estamos en un determinado estado de ánimo, que comúnmente no elegimos ni controlamos. Una vez en él, nos comportamos dentro de unos parámetros específicos. El campo de posibilidades (en el cual nos encontramos) condicionará los Hechos. Además de haber una diferencia sustancial de tiempo entre las emociones y estados de ánimo.

Por este motivo, solemos decir que los estados de ánimo nos tienen a nosotros, nos convertimos en nuestros estados de ánimo. Así mismo decimos que tanto las emociones como los estados de ánimo se pueden intervenir.

Los cuatro estados de ánimos básicos de los seres humanos:

1) Resentimiento: Es un estado de ánimo que tiene una conversación subyacente en la cual interpretamos que hemos sido víctimas de una acción injusta y en la que alguien aparece como culpable por lo que nos sucede (una persona, un grupo de personas, toda una categoría de individuos, o incluso la vida misma o el mundo entero).

El resentimiento no para aquí. La persona resentida hace además una declaración: aquel que cometió la injusticia, pagará por ello. Aparece así el deseo de venganza como subproducto habitual del resentimiento.

El estado de ánimo del resentimiento se asemeja mucho al de la ira. Salvo que la ira se manifiesta abiertamente y el resentimiento a veces permanece escondido. Permanece como una conversación privada, o mediante la forma en la que hablamos, Crece en el silencio y rara vez se manifiesta directamente o lo hace ante personas no adecuadas (decimos no adecuadas porque aparece como queja ante terceras personas que no

pueden hacer nada efectivo para aliviar el estado de ánimo resentido. Por el contrario, la queja ante terceras personas suele alimentar el estado de ánimo de resentimiento y hacerlo crecer).

Definición académica: Sentimiento persistente de disgusto o enfado hacia alguien por considerarlo causante de cierta ofensa o daño sufridos y que se manifiesta en palabras o actos hostiles.

En mi juicio, el resentimiento es RE SENTIR una emoción disfuncional para obtener una vida en paz y libertad.

2) Resignación: La resignación es un estado de ánimo que tiene la creencia oculta o no de que nada de lo que se haga puede cambiar una determinada situación, al mismo tiempo puede ser que crear que sí es posible para otros.

La persona resignada cree que es "realista" y Tiene numerosos argumentos para fundar los juicios sobre los que genera su "realidad" De esta manera, la persona resignada está atrapada, no puede hacer nada para cambiar la situación. No ve el futuro como un espacio en el que la intervención sea posible para ella.

Resignarse tiene que ver con un acto de sumisión, de mansedumbre, de ceder para no causar trastornos, para evitar discusiones o peleas. Cuando yo me resigno no acepto, no veo posibilidades de cambio alguno, La persona resignada queda adherida al objeto perdido o jamás encontrado; no puede ni siquiera entrar en la etapa de duelo por ese objeto. Siempre se lo añora de una manera nostálgica. "Nostalgia" es un profundo dolor (algia) por lo que no está (no-sta), por lo que no pudo ser, por lo que ya fue y no sigue siendo, En esta condición, la energía de la persona queda estancada en ese objeto imposible.

Definición académica: Entrega voluntaria que uno hace de sí poniéndose en las manos de otro.

Conformidad

3) Paz: Entendemos este estado de ánimo como diametralmente opuesto al del resentimiento. Exige una expresión de reconciliación. Decimos estar en paz cuando aceptamos vivir en armonía con las posibilidades que nos fueron cerradas. Estamos en paz cuando aceptamos las pérdidas que no está en nuestras manos cambiar. Para mí, unas de las maneras de superar el resentimiento es a través de la aceptación y, desde ahí, hay únicamente dos caminos: el perdón o la reclamación y volver a re pactar.

ACEPTACION = PAZ

Para mi encontrar la paz en este momento, ahora, con lo que nos está pasando, es la meta diaria de muchos de nosotros. Es por eso que para recuperarla, es saludable poner toda nuestra atención y la voluntad en aceptar lo que nos pasa. La aceptación tiene la

condición de permitir que aquello que aceptamos, se mueva, nos permite soltar las anclas que nos tenían atados al pasado y nos permiten avanzar.

1. Aceptamos las puertas que nos fueron cerradas
2. Aceptamos las pérdidas de lo que no está en nuestras manos cambiar, aceptamos lo factico, sin el lamento amargo e inútil de lo que no podemos cambiar.
3. Aceptamos que podemos cambiar lo cambiabile.

Definición académica: **Paz** (del latín *pax*), definida en sentido positivo, es un estado a nivel social o personal, en el cual se encuentran en equilibrio y estabilidad las partes de una unidad; definida en sentido negativo, es la presencia de inquietud, violencia o guerra.

En el plano individual, «paz» es lo contrario de la guerra estado interior (identificable con los conceptos griegos de *ataraxia* y *sofrosine*) exento de sentimientos negativos (ira, odio). Ese estado interior positivo es deseado tanto para uno mismo como para los demás, hasta el punto de convertirse en un propósito o meta de vida. También está en el origen etimológico de los saludos: *shalom* en hebreo y *salam* en árabe significan «paz» o «la paz esté contigo o con vosotros», y también se emplean como despedida, significando entonces *ve en paz* o *id en paz*, en cambio, *salve*, el saludo latino, es un deseo de salud, concepto también muy relacionado. El saludo de paz o beso de la paz es una parte de la misa en que los asistentes «se dan la paz».

4) Ambición y poder: Transitar el estado de ánimo de la ambición nos permite tener juicios de posibilidad donde antes solo veríamos imposibilidad. La ambición es el estado de ánimo que nos permite creer que podemos hacer más y nos predispone para las acciones para que esos juicios de posibilidad se puedan concretar.

Por lo tanto un rediseño del estado de ánimo de resignación es transformarlo en uno de ambición.

Quizá sea muy común entre los seres humanos confundir este término o más bien darle una interpretación equivocada a lo que desde la ontología del Lenguaje nos referimos cuando hablamos de **ambición**.

Muchas veces nos encontramos con gente que confunde la palabra ambición con algo “malo” o “negativo”.

Y quizá desde pequeños se nos han enseñado que no debemos ser ambiciosos

Probablemente están confundiendo la ambición con la avaricia y la codicia.

La ambición no es el deseo ciego por obtener fines como la riqueza sin importar los medios. Una persona ambiciosa no pasará por encima de los demás para lograr sus objetivos y de hecho muchas veces sus deseos y sueños también están orientados a beneficiar a otros.

La ambición no es el deseo de crecer indiscriminadamente o de crecer por crecer. Es más bien un deseo que como seres humanos e incluso como animales tenemos de buscar protección, seguridad y bienestar. Y si existe alguna manera de gestionar estos fines y amplificarlos, es a través de la ambición que puede lograrse.

La ambición, desde la ontología del lenguaje es “Poder”. Si la ambición es la emoción contraria a la resignación, y esta habla de impotencia, no es extraño que su opuesto sea el Poder. Poder como verbo.

La ambición puede tratarse como el deseo de obtener algo en grande, de tal manera que como seres humanos, llegamos a fijarnos metas ambiciosas, refiriéndonos con esto al hecho de querer lograr superar nuestras propias expectativas. La ambición es el deseo por superarse y llegar mucho más lejos. Provee la motivación y determinación necesaria para lograr objetivos y metas en la vida. Por eso decimos ambición igual a poder.

El poder de las emociones:

Como vengo diciendo, las emociones nos predisponen para la acción, dicho esto según en qué emoción estamos será lo que hagamos, por eso para mí es muy importante detectar en que emoción o estado de ánimo nos encontramos, cómo? Puede ser por ejemplo preguntándonos como me siento? O cuáles son las acciones que llevo a cabo a diario, es decir que estoy haciendo? Es importante destacar que las emociones no son “buenas” o “malas” solo nos abren o nos cierran posibilidades para la acción eso en primera instancia, luego intervenirlas y también crear el habito de hacer cosas que nos lleven hacia emociones que nos abran posibilidades. Que sean funcionales para lo que queremos lograr.

Intervención de emociones y estados de ánimo, su reconstrucción lingüística:

Basado en diferentes trabajos de Julio Olalla.

El proceso específico de traducir la experiencia de las emociones al lenguaje, apunta a identificar coherencias entre estos dos dominios. A este proceso le llamamos “reconstrucción lingüística de emociones y estados de ánimo”.

Digamos brevemente que interpretamos los estados de ánimo y las emociones como predisposiciones para la acción. Los estados de ánimo son las predisposiciones recurrentes para actuar en las que nos encontramos antes de ocuparnos en cualquier acción específica. Las emociones son los cambios temporales en nuestra predisposición

para actuar que resultan como consecuencia de las interrupciones en la transparencia de las acciones en las que ya estamos ocupados.

Como ya dijimos, la reconstrucción lingüística de las emociones y los estados de ánimo es un proceso en el cual traducimos la experiencia de estados emocionales en narrativas. Lo hacemos usando actos lingüísticos específicos sin tener que describir las anécdotas específicas de cada narrativa.

Reconstrucción de Emociones algunos ejemplos:

EL ARREPENTIMIENTO

- *Afirmo que hice X*
- *Juzgo que X es el resultado de mis descuidadas acciones*
- *Juzgo que X ha producido consecuencias negativas para alguien*
- *Declaro mi intención de disculparme*
- *Declaro que puedo perdonarme a mí mismo*

Comentarios: En esta emoción, nos hacemos cargo de la preocupación por nuestra identidad pública a través de la disculpa. Podemos también juzgar que nuestra identidad privada también se ve afectada negativamente. En esta situación, la acción a realizar es el perdón.

LA CULPA

- *Afirmo que hice (o no hice) X*
- *Juzgo que debí (o no debí) haberlo hecho*
- *Juzgo que he violado mis propios principios y valores*
- *Me juzgo como un ser humano inferior*
- *Declaro que no me puedo perdonar*
- *Declaro que merezco ser castigado*

Comentarios: Esta emoción es gatillada por eventos que juzgamos que afectan nuestra identidad privada. Revela estándares y valores que son generados en nuestras más antiguas tradiciones y creencias. El conocimiento de discursos históricos es de enorme valor para el coach en la reconstrucción de esta emoción

LA VERGÜENZA

- *Afirmo que hice (o no hice) X*
- *Juzgo que debí (o no debí) haberlo hecho*
- *Juzgo que he roto algunos estándares de esta comunidad*
- *Juzgo que esto afecta negativamente mi identidad pública*
- *Declaro mi disposición para reparar cualquier daño causado*

Comentarios: Aquí yo distinguiría dos tipos de predisposiciones para la acción: en un caso, el reparar cualquier daño y encarar a la comunidad y su juicio. En el otro caso, la disposición a esconderse. Podríamos llamarles la vergüenza responsable y la vergüenza irresponsable.

LOS CELOS

- *Afirmo que has hecho (o estás haciendo o planeando) X*
- *Juzgo que es una traición a nuestra relación personal*
- *Declaro mi deseo de castigarte*

EL MIEDO

- *Afirmo que X ha sucedido*
- *Dado que X ocurrió, predigo que Y puede pasar*
- *Juzgo que si Y sucede, yo sufriré una pérdida*
- *Juzgo que es posible que pueda prepararme para enfrentarme a esto*

Comentarios: Sin el juicio de la posibilidad de enfrentar esto, el miedo se convertiría en pánico

LA FRUSTRACIÓN

- *Afirmo que he hecho una promesa*
- *Juzgo que estoy haciendo todo a mi alcance para cumplir con ella*
- *Juzgo que a pesar de eso, no soy capaz de hacerlo*
- *Juzgo que no tengo control sobre la situación*
- *Declaro que me daré por vencido si esto continua así*

EL RESPETO

- *Afirmo que has estado haciendo X*
- *Juzgo que esta muy bien hecho*
- *Juzgo que lo hiciste llenando los estándares de competencia*
- *Declaro que me encuentro abierto a coordinar acciones contigo*

LA ADMIRACIÓN

- *Afirmo que has estado haciendo X*
- *Juzgo que esta extremadamente bien hecho*
- *Juzgo que has excedido los estándares de competencia*
- *Declaro que si yo hiciera lo que tú haces, me gustaría hacerlo como tú lo haces.*

Como vivimos en el lenguaje, somos capaces de traer el pasado a nuestro presente. La forma en que vivamos el pasado en el presente también se refleja en nuestro dominio emocional. Las emociones como la vergüenza, el remordimiento, la culpa, el arrepentimiento, la gratitud y otras, nos dicen de qué manera vivimos nuestros recuerdos. Sin embargo, hay dos emociones que merecen un lugar especial cuando hablamos del pasado: la nostalgia y la tristeza. Ellas apuntan al ser holístico que somos, nos hablan de un mundo que es parte de la Persona y no de la Persona como parte del mundo. Los cambios en ese mundo pueden juzgarse como ganancias o pérdidas

para la Persona. En el caso de estas dos emociones, dichos cambios son pérdidas. En el caso de la gratitud, esos cambios son ganancias.

LA TRISTEZA

- *Afirmo que X ha ocurrido*
- *Juzgo que X constituye una pérdida para mí*
- *Juzgo que algunas posibilidades han disminuido para mí*
- *Acepto esa pérdida como parte de la facticidad de la vida*

Comentarios: Esta emoción es muy reveladora del mundo de las preocupaciones de los coachees. Si no importara, no habría pérdida. El Coach va a encontrar que esta emoción es muy recurrente en el aprendizaje. El aprendiz por momentos se deja llevar por la pérdida de posibilidades que juzga tener por no haber aprendido con anterioridad

LA NOSTALGIA

- *Afirmo que X sucedió (hace mucho tiempo)*
- *Juzgo que X fue un periodo maravilloso en mi vida*
- *Acepto que X no puede volver a suceder*
- *Declaro que disfruto con los recuerdos de X*
- *Declaro mi deseo de volver a recordarlos*

LA GRATITUD

- *Afirmo que X ha ocurrido*
- *Juzgo que X ha producido beneficios para mí o para otros*
- *Juzgo que X fue posible debido a las acciones de P*
- *Juzgo que P podía haber actuado diferente*
- *Me declaro abierto a futuros pedidos que P pueda hacerme a mí*

Comentarios: La gratitud puede darse por el cumplimiento de las condiciones de satisfacción cuando una promesa ha sido cumplida. También puede darse por las acciones de alguien o por un evento que se juzga como positivo. La gratitud puede ser también un estado de ánimo, una forma de vivir. En este caso no está motivada por un evento en particular. Es un juicio prevaleciente sobre el privilegio que es el estar vivo, que vale la pena ser parte de este misterio. Es importante notar que la gratitud es la emoción en la que se construye el gozo. No he tenido un coachee que viva gozoso sin que también viva agradecido.

Reconstrucción de Estados de Ánimo:

ACEPTACIÓN

- *Juzgo que algunas posibilidades se han cerrado para mí*
- *Declaro mi gratitud a la vida independientemente de eso*

RESOLUCIÓN

- *Juzgo que hay posibilidades en la vida*

- *Declaro que he escogido realizar algunas de ellas*
- *Declaro que voy a comenzar a hacerlo ahora mismo*

RESIGNACIÓN

- *Juzgo que hay muy pocas posibilidades para mí en la vida*
- *Juzgo que soy incapaz de realizarlas*
- *Juzgo que no puedo cambiar eso*
- *Por lo tanto, declaro que no haré nada*

CONFIANZA

- *Juzgo que hay posibilidades para mí en la vida*
- *Juzgo que soy capaz de aprovecharlas la mayor parte del tiempo*
- *Juzgo que puedo aprender si me siento incapaz para tomar acciones*

Ofrezco fundar lo que estoy diciendo

RESENTIMIENTO

- *Declaro que no acepto la manera en que se ha desarrollado mi vida*
- *Juzgo que esto es injusto*
- *Declaro mi intención de cobrarme esto (vengarme)*

Para mí fue muy poderoso poder hacer la reconstrucción de las emociones, para poder identificarlas o como llegar a determinada emoción, y así de esta manera poder intervenirlas de una forma eficiente y lograr estar en emociones funcionales para crear la vida que quiero.

Como intervengo mi emoción o estado de ánimo?

Desde nuestra mirada ontológica hay dos dominios dentro del lenguaje en los cuales podemos intervenir nuestras emociones y estados de ánimo son: pensamiento/ palabra y el Cuerpo.

Por ejemplo si un día me levanto y estoy en el famoso sin “ganar de nada” lo primero que hago es preguntarme que me pasa que me siento así, una vez que descubro que me pasa es decir en qué emoción estoy por ejemplo abatida, y puedo ver que aun no hice nada físicamente para sentir cansancio o abatimiento investigo dentro mío y veo que hay algo que me tiene ansiosa algo que está por venir y eso hace que le ponga una energía en pensamientos disfuncionales y estoy en una emoción que me cierra posibilidades, como eso no es lo que quiero, me propongo relajarme poniendo una música agradable y comienzo a respirar y pensar en cosas que me gustan y que la situación por la que estoy ansiosa se resuelve sin inconvenientes y si los hubiera yo podría encontrar herramientas para resolverlos, de esta manera, escuchando la música relajándome y cambiando deliberadamente mi pensamiento puedo intervenir esta emoción y sentirme con energía, ganas y

entusiasmo para hacer lo que me proponga desde estas emociones que son funcionales.

O si estoy en una emoción de enojo, me pregunto qué es lo que realmente me enoja? ya que se que el enojo tiene que ver conmigo y no con lo que sea que me enoja, yo esperaba que algo ocurriese de tal o cual manera y como no sucedió me enoja, poder distinguir esto es de suma importancia ya que veo que depende de mí y no es algo que me tiene, no soy víctima del enojo, soy responsable y puedo hacer algo para modificarlo, así que una vez más decido a aceptar, soltar y a veces salgo a caminar, o me pongo a bailar, o a ver videos divertidos etc. Tenemos miles de cosas para hacer si queremos intervenirnos, tantas cosas como imaginación tengamos y todo suma a la hora de intervenir una emoción o estado de ánimo que nos cierran posibilidades para avanzar en nuestra vida.

Tengamos siempre presente que lo primero es detectar que observador estoy siendo, de qué forma estoy viendo lo que ocurrió o va a ocurrir? como es que veo lo que veo? y luego poder cuestionarlo y cambiarlo para por ejemplo, hacerme cargo de que “lo que veo no es así, sino más bien así es como yo lo veo” y desde ahí intervenir.

OTRAS MIRADAS Y RECURSOS PARA INTERVENIRNOS:

Las emociones positivas:

Según la teoría de Fredrickson, las emociones positivas y los estados afectivos relacionados con ellas se vinculan en una ampliación de las posibilidades de la atención, la cognición y la acción, y a una mejora de los recursos físicos, intelectuales y sociales de la persona.

Las emociones positivas, asimismo, también amplían las posibilidades de acción y mejoran los recursos físicos. Si aumenta el campo de pensamiento, aumentará indirectamente el de la acción, a través de respuestas más creativas y acciones más variadas. En cuanto a los recursos sociales, estos también se ven incrementados, ya que se facilita la creación de relaciones sociales, de cooperación y de amistad. Yo creo que para esto es importante destacar el estar atentos a como interpretamos los hechos y de esta forma permitimos, cuestionar nuestra interpretación, si así fuera necesario para poder crear emociones positivas que nos predispongan a la acción y no solo quedarnos en lindos pensamientos.

Si bien las emociones positivas no conduzcan a acciones tan urgentes como las negativas, no quiere decir que no den lugar a ningún tipo de actuación. Asimismo, considera que las emociones positivas lo que provocan son cambios en la actividad cognitiva, los cuales, en un segundo momento, pueden producir cambios en la actividad física.

Algunas funciones de las emociones según **Fredrickson**:

< **Las emociones son motivadoras**: es decir, nos mueven o empujan a conseguir o evitar lo que es beneficioso o dañino para el individuo y la especie.

< **Nos ayudan a escoger la respuesta, si son positivas o funcionales más adecuada y útil entre un repertorio posible, sean funcionales o no desde las emociones actuamos.**

< **La reacción emocional incluye activación de múltiples sistemas cerebrales y del organismo** (endocrinos, metabólicos, etc.) **así como de aparatos** (cardiovascular, respiratorio, etc.).

< **Mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo** (esta característica, junto a las tres restantes, son primordiales en nuestra especie).

< **Las emociones son un mecanismo de comunicación rápida y efectivo con claras consecuencias, tanto de supervivencia biológica como social.**

< **Las emociones sirven para almacenar y evocar memoria de una manera más efectiva**". Según la interpretación que le demos a los hechos vamos a sentir determinadas emociones, y según estas emociones vamos a guardar en nuestra memoria, un hecho vinculado a una emoción, que a veces cuando nos encontramos con hechos similares, podemos seguir vinculándolos a esta misma emoción.

Para Fredrickson hay tres efectos secuenciales de las emociones positivas:

- **Ampliación**: las emociones positivas amplían las tendencias de pensamiento y acción.
- **Construcción**: debido a la ampliación, se favorece la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas.
- **Transformación**: esta construcción produce la transformación de la persona, que se torna más creativa, muestra un conocimiento más profundo de las situaciones, es más resistente a las dificultades y socialmente mejor integrado, con lo que llega a una "espiral ascendente" que lleva a que se experimenten nuevas emociones positivas.

La experimentación de emociones positivas incrementa los recursos personales, que luego pueden ser utilizados en otros contextos y bajo otros estados emocionales. En este sentido, experimentar emociones positivas nos lleva a generar nuevos repertorios de respuesta, nuevas posibilidades de ofrecer soluciones más creativas; pasar por esa experiencia, además de reportarnos beneficios emocionales inmediatos (experimentar nuevas emociones positivas), nos permite afrontar con mejores garantías situaciones parecidas en otros momentos.

Algunas de las emociones positivas según Fredrickson:

Alegría - Piense en la experiencia más positiva y memorable que ha tenido. Una vez que se sintió seguro, feliz y cómodo. Esto fue probablemente un momento en el que experimentó la alegría. Alegría viene de experiencias agradables y eleva nuestro bienestar.

Gratitud - Esto implica una emoción o actitud de agradecimiento en el que reconocemos algunos beneficios que hemos recibido. La gratitud puede girar en torno a cualquier cosa con la que te sientes agradecido por algo o alguien que haya estado o dado en su vida.

Serenidad - Esta emoción llega cuando las cosas van bien. Puede experimentar un estado de paz y tranquilidad. Su mente no está inundada de preocupación, y es capaz de sentarse y relajarse. Serenidad proviene de esos momentos de quietud y calma en la que sólo puede “ser”.

Interés – Es estar con ganas de aprender más y descubrir nuevas cosas fascinantes. Interés viene de ser curioso o participando en algo. Es un estado de intriga y asombro, donde queremos saber más y nos lanzamos hacia un objeto de interés. Es cuando nos sentimos interesados, y abiertos a nuevas experiencias y tener un deseo de explorar el mundo que te rodea.

Esperanza - Se trata de una creencia y sensación de que yo puedo hacer que los hechos salgan mejor, modificarlos. Es saber que nuestros problemas actuales no son permanentes y que el futuro sigue siendo prometedor a pesar de las circunstancias difíciles. Una persona esperanzada cree que podrá hacer algo, y no importa lo terrible de las circunstancias mantiene fe en que las cosas van a cambiar.

Orgullo - Esto viene de sentirse digno e importante en lo que uno hace o logra. No se trata de tener una abrumadora sensación de satisfacción, pero es tener algo terminado que es socialmente valorado y por lo que se siente orgulloso. Puede venir de un propósito del sentido que le damos y el significado

de nuestros logros, esto ofrece un aumento de la confianza para expandir la fe en nuestro potencial para hacer grandes cosas.

Diversión – Cada vez que experimentamos situaciones divertidas, humor, con los demás nos sentimos divertidos. Podemos obtener entretenimiento por reír con los demás con una broma divertida, viendo un cachorro o jugando un juego o una actividad divertida . La diversión nos ayuda a construir relaciones con los demás.

Inspiración - Esto viene de vivir una experiencia muy conmovedora y edificante, tales como los momentos en la vida cuando vemos la verdadera bondad o cuando alguien pasa por encima y más allá de lo ordinario. Hazañas asombrosas del intelecto, fuerza, agilidad y puede conducir a la inspiración. Un instante de excelencia puede ser un momento de inspiración.

Asombro – La noción de ser impresionado viene de sentir reverencia hacia algo muy poderoso y que cause admiración. Esto puede venir de experimentar fenómenos naturales, como el Gran Cañón, una hermosa puesta de sol, o el romper de las olas del mar. También puede provenir de maravillosas creaciones de arte o desarrollos muy impresionantes. El asombro puede venir también de nuestra capacidad de redescubrir algo que creímos ya no tener dentro de nuestras formas de estar siendo en el mundo.

Amor - El amor es la recopilación de todas las emociones anteriores. En general, el amor tiene que ver con un sentimiento de afecto y el apego personal, es cuando tenemos un sentimiento muy positivo de conexión hacia otra persona. Esta sensación puede ser mejorada al ver que alguien realiza una hazaña increíble, riendo y divirtiéndose juntos. El amor es una amalgama de todos los estados emocionales que se reúnen a lo largo de nuestra vida.

Esta sin dudas es una de las miles definiciones que encontraremos sobre el amor, para mí la más significativa es la que Maturana propone: “el amor es legitimar a un otro, como un autentico y legitimo otro, diferente a mí y en convivencia conmigo”

Ya que todos somos seres diferentes, con un mundo interpretativo distinto, un observador, distinto y cada observación es válida, no podemos decir que las cosas “son así” solo sabemos que son “así para nosotros” y dado que todos los seres somos circuitos cerrados, como si fuéramos submarinos y desde ahí observamos el mundo, yo puedo comprender y acercarme o hasta estar de acuerdo con la manera de observar de otro, pero jamás ver, sentir,

percibir o hacer igual a otro, desde ahí el legitimarnos como auténticos y únicos otros.

Creo importante destacar que las emociones se generan desde la interpretación que le damos a un evento, y esta interpretación deviene de nuestra manera única de observar los acontecimientos, el mundo, cada ser humano tiene su forma particular y única de observar y según nuestras creencias observamos, dado esto creo que es muy valioso crear la capacidad de cuestionar nuestra forma de interpretar los hechos cada vez que sea necesario, si vemos que nuestra interpretación nos generan emociones disfuncionales o nos cierran posibilidades.

Que es la apreciatividad:

La apreciatividad es la capacidad de ver y rescatar lo valioso y significativo de los sucesos, las personas o las cosas. Es la observación deliberada de lo mejor, lopreciado y es una de las características de las personas con alta inteligencia apreciativa.

Las personas con alta inteligencia apreciativa tienen la capacidad de ver más allá de lo obvio. Metafóricamente se dice que pueden ver “El roble en la bellota” ven ya en la semilla un fuerte tronco e innumerables hojas.

- ❖ **Si solo tengo herramientas para solucionar problemas tal vez solo vea problemas. Si tengo un destornillador, tal vez distinga tornillos. Si tengo herramientas apreciativas tal vez advierta nuevas posibilidades, talentos, prácticas y habilidades a la espera de ser desarrollados.**
- ❖ **La apreciatividad, los DA y las prácticas que desarrollan la Inteligencia Apreciativa no son las únicas herramientas posibles, pero es**

indispensable contar con ellas en nuestra caja si queremos aumentar nuestra efectividad.

- ❖ **La Inteligencia Apreciativa es una habilidad que todos tenemos. En mayor o menor medida, y que puede desarrollarse y aumentarse con la práctica y el aprendizaje consciente. Los individuos con alta Inteligencia Apreciativa son muy valiosos para las organizaciones porque tienen cualidades que impactan positivamente en los resultados de la organización como lo son las interacciones de alta calidad, capacidad para innovar, baja frecuencia de reacciones negativas, mucha pericia para ver el talento en otros y hacer que el mismo se despliegue dentro de la organización, facilidad para encabezar nuevos emprendimientos, competencias para el liderazgo efectivo, destreza para responder a medios desafiantes y a los vaivenes de la economía y los mercados, entre algunas otras más.**

Es importante destacar que ser apreciativo es una forma de pensar, actuar y sentir todas las realidades que nos rodean. Emplazadas desde esta lente, como facilitadores del cambio, podemos abordar cualquier situación de las personas, empresas o comunidades para encontrar lo generativo, positivo, viable y posible.

el enfoque apreciativo es una herramienta, dentro de un formato de seminario-taller, donde a través de unas dinámicas sub grupales y una serie de preguntas clave, usted sacude la memoria de los participantes hacia esos momentos energizantes de éxito durante el pasado, creando así una nueva energía positiva y sinérgica para el futuro inmediato de la organización.

En vez De "Qué problema usted tiene" vamos a "Cuéntenos su Principal Logro"

Y desde ahí ya sea con nosotros mismos o con los demás, es decir en nuestras conversaciones privadas o públicas, ver nuestros logros y el aprendizaje que cada situación conlleva.

Es muy importante destacar que ser apreciativo no es negar la realidad sino por el contrario ver de cada situación su lado positivo, funcional o de aprendizaje, para así poder resolver o aceptar las diferentes situaciones o hechos de nuestras vidas.

Finalmente es importante señalar que un clima de aprecio permite:

- Cambiar las diferencias de obstáculos, a facilitadoras de las relaciones.
- Aclarar, comunicar y respetar, para manejar las emociones con inteligencia.

- Arreglar las diferencias y que las emociones positivas fluyan, para propiciar la apertura a la inteligencia y a la sabiduría colectiva

La vida es un trayecto y una misión cumplidas, aprendizaje de errores y enfrentamiento valiente de circunstancias, oportunidades de amar y ser amados, escuchar y ser escuchados, soñar, realizar, cumplir, superar obstáculos y sobretodo, aprender a salvar las diferencias y crecer. El diálogo apreciativo nos brinda la oportunidad de lograr esto y más.

(Recopilación de una nota de Laura Isanta sobre apreciatividad y diálogos apreciativos)

Mi conclusión:

Todo lo leído e investigado me lleva a la conclusión de la importancia que tienen en nuestra vida, las emociones y los estados de ánimo, ya que desde ellos actuamos y nuestro hacer nos convierte en quienes estamos siendo.

para mí la apreciatividad es entre otras una herramienta muy eficaz para intervenir nuestras emociones, dado que ver el aprendizaje, el lado positivo, mayormente nos predispone a crear emociones funcionales para alcanzar metas, resolver situaciones que de alguna forma nos bloquean para avanzar en la vida.

No se trata de negar los hechos tal como están ocurriendo, nada mas ampliar nuestra forma de observar, y ver ambas caras de la moneda, para mi poder observarme y darme la oportunidad de cambiar o cuestionar mi forma de observar el mundo, las personas, las circunstancias fue muy poderoso y potenciador y en este aprender a MIRAR de diferentes maneras la apreciatividad fue una muy liberadora.

Lograr estar atento a distinguir en que emoción me encuentro y de esta forma intervenirla, si considero que es una emoción que no quiero seguir teniendo, crear el habito de generar emociones positivas y que nos abran posibilidades, para el propósito que quieras lograr.

Por ejemplo cuando algo desagradable, que no me gusta o las cosas no salieron como yo esperaba me pasa, luego de distinguir en que emoción estoy, busco el aprendizaje, que hay para ver de lo ocurrido? que puedo aprender de esta

situación? Si hay cosas que puedo cambiar, que hacer? Y si no, aceptarlas y seguir, para esto entre otras cosas me funciona la apreciatividad.

Y Para mí el liderazgo en buena medida es el arte de crear ese campo emocional que nos conducirá allí donde queremos ir.