



Portal de Inteligencia Emocional

RESUMEN TÉ-RTULIA DÍA 17 DE ABRIL DE 2007

"¿DECIDES TÚ O DECIDEN TUS EMOCIONES?"

¿Cuáles son las decisiones más importantes que has tomado a lo largo de tu vida? ¿Qué tipos de decisiones tomas en tu día a día? ¿Hasta qué punto tus emociones afectan a tus decisiones?



La Té-rtulia del 17 de abril estuvo llena de rostros nuevos, nuevos té-rtulianos y té-rtulianas interesados en el mundo de las emociones. Y todos quedamos encantados con las aportaciones, opiniones y experiencias que allí se compartieron. Fue una sesión dinámica alrededor de zumos de frutas, té y pasteles artesanales. En esta Té-rtulia estrenábamos una nueva ubicación, el centro Mailuna, un lugar que a todos nos encantó, tranquilo, sin ruidos y en un entorno acogedor y muy bonito.

Las **conclusiones** os la detallo una a una:

1.- Hablamos de las decisiones estratégicas, aquellas decisiones más importantes que afectan a largo plazo a nuestra historia personal. Entre las decisiones más importantes que tomamos a lo largo de nuestra vida elegimos: la elección de la pareja, la elección de los amigos y la decisión de a qué dedicarnos profesionalmente.

La mayoría de los té-rtulianos coincidían en que cuando han elegido a su pareja o a sus amigos se han dejado llevar únicamente por las emociones. Sin embargo, la mayoría comentaba que, en la elección de la profesión decidió más la parte racional que la emocional. Y que **muchas veces elegimos decidir con la razón porque consideramos que las circunstancias nos mandan a hacerlo así y, a veces, hemos de elegir aquello que nos conviene hacer y no lo que realmente deseamos hacer.** Por ejemplo, una



de las asistentes, decidió su profesión porque en ese momento consideró que las circunstancias económicas mandaban y que debía hacer lo que le convenía en función de dichas circunstancias. Y, en este momento presente, ahora que las circunstancias ya no mandan, esta persona ha decidido dedicarse a aquello

que realmente le apasiona, haciendo caso únicamente a sus emociones, a lo que quiere hacer y no a lo que le conviene. ¡Desde aquí la felicito!

2.- Dos de los té-rtulianos compartieron con el resto experiencias críticas que vivieron o están viviendo y que les hicieron replantearse sus creencias y valores. Estas crisis vivenciales hicieron que estas personas decidiesen dejarse



llevar predominantemente por sus emociones a la hora de tomar decisiones importantes acerca de su profesión, su estilo de vida, sus amistades, etc... Es decir, **cuando vivimos una experiencia trágica o crítica, en este caso, las emociones afloran e influyen muchísimo en nuestras decisiones vitales e importantes.** Desde aquí quiero agradecer a

ellos su transparencia y sinceridad a la hora de compartir con nosotros sus procesos de cambio personal.

3.- Hablamos de aquellas decisiones más operativas que tomamos diariamente, como por ejemplo: elegir qué ropa ponernos, si vamos o no al gimnasio, a quién llamar para salir a tomar algo, qué decir a tal persona y cómo decírselo, a qué hora te irás a acostar hoy, qué comerás hoy, etc...

Muchos coincidíamos en que las mayoría de estas decisiones son automáticas y ya constituyen hábitos. Este tipo de decisiones son más bien racionales. Sin embargo hay otras decisiones del día a día, como por ejemplo, qué decir y cómo decirlo, cuando tratamos con compañeros de trabajo, jefes, pareja, que son, sobre todo, emocionales, dejándonos llevar por la emoción cuando, de forma imprevista, hemos de responder algo a alguien. **Muchas veces nos dejamos llevar por la rabia, el miedo, emociones que, si hay alguien más implicado, si surgen con motivo de la interacción con otras personas, pueden tener resultados nefastos si no las gestionamos adecuadamente.**

4.- Una pregunta muy interesante que uno de los té-rtulianos planteó al grupo fue la siguiente: **“¿Qué ocurre con aquellas decisiones que tomamos pero que nunca llevamos a cabo? ¿Por qué no somos capaces de pasar a la acción?”**. Una pregunta bien interesante que me da pie a pensar que podría ser por sí misma el tema de otra Té-rtulia: “El miedo a tomar decisiones e iniciar cambios”, ¿qué os parece?. Ante esta pregunta la mayoría estuvo de acuerdo en que lo que nos paraliza a la hora de tomar decisiones importantes que impliquen cambios en nuestra vida es el MIEDO, el miedo a lo desconocido, la frustración que sentimos por un “fracaso” anterior que nos hace sentir miedo al tomar una nueva decisión. Por tanto, **el aferramiento al pasado y el miedo al futuro es lo que nos impide tomar decisiones nuevas en el presente.**

Ante esto se propuso aprender a vivir más el presente, superando el pasado aprendiendo de lo que nos ocurrió y sintiendo que ahora la situación es diferente y las consecuencias de nuestra decisión pueden ser distintas. Y, para ello es importante conectar con el presente, viviendo nuestras emociones y sentimientos más positivos como la alegría y la esperanza.



5.- Por último, llegamos a la conclusión de que es importante tomar decisiones en base tanto a lo que sentimos, a nuestras emociones, como a lo que dicta nuestra razón. **Que la razón es el continente y la emoción es el contenido.** Es importante tener clara la idea, lo que queremos conseguir y planificarlo debidamente pero es la emoción lo que impulsa a la idea, lo que le

confiere alma a nuestro objetivo. La razón y la emoción forman un todo único que no debemos de separar nunca a la hora de tomar nuestras decisiones.

Y, seguidamente, os envío algunas notas que tomé procedentes de distintos autores en relación al tema de la Té-rtulia:

- **Cada elección es la semilla de la siguiente. Las cosas en la vida no “nos pasan”, sino que hacemos que ocurran en base a esas decisiones que vamos tomando.** Cada una de ellas es la causa de un efecto posterior y con ellas vamos escribiendo nuestra historia personal. A la hora de elegir debemos de tener en cuenta tanto la mente racional y su capacidad de analizar y razonar como nuestras emociones, nuestra capacidad de percibir sensaciones y de establecer empatía con los demás.

- La mente racional nos ha permitido evolucionar mucho en la técnica, pero si se abusa de ella puede afectar negativamente en la toma de decisiones. **La mente racional no “siente” por sí misma, ha de estar conectada y en comunicación con nuestras emociones.** Si no lo hace así, sus conclusiones serán muy formales, dependientes de la norma, la apariencia de las cosas, las reglas establecidas, *de lo que debería ser* y no *de lo que es* en realidad. Y muchas veces lo que es es lo que yo deseo, lo que me manda mis emociones y sentimientos.

- La emoción es lo que nos mueve, lo que nos da el impulso y las ganas de actuar. **Una idea por sí sola no funciona, necesita de una emoción que la “anime” es decir, que la dote de ánimo, de alma, de impulso creador. Una decisión equilibrada debería tener en cuenta tanto el aspecto racional, como el emocional.** La persona que hace prevalecer un aspecto sobre otro se debatirá entre los extremos, se polarizará; en ocasiones será demasiado racional y en otras pecará de emocional.

- No es la Razón quien toma decisiones, sino la Emoción. Cuando hay que tomar una decisión rápida, lo mejor es dejarse llevar por la emoción. Y, al contrario, cuando hay tiempo para analizar no vale la pena engañarse diciendo voy a decidir con la cabeza”. Quizás sea en base a un análisis racional, pero la decisión la tomas con el corazón (o con el estómago, que al fin y al cabo, todo es Emoción).

- Nos encontramos ante una nueva perspectiva; la de tener que considerar que las emociones, lejos de ser un obstáculo para la toma adecuada de decisiones, son un requisito imprescindible para la misma. Lo cual apoya lo que de forma intuitiva describió Pascal en su famosa afirmación de que **“el corazón tiene razones que la razón ignora”**. Esto no quiere decir que las emociones no puedan equivocarse. Y tampoco que determinadas emociones muy intensas no puedan originar actos impremeditados y nefastos para la vida de una persona. Son estos, precisamente, los casos en los que el proceso decisorio que acabamos de describir no llega a producirse porque es arrollado por mecanismos más primitivos que secuestran nuestra capacidad de decidir.

- La nueva frontera del conocimiento sobre las emociones está modificando toda nuestra visión sobre la relación entre el pensamiento y el mundo afectivo del ser humano. Y estamos comprendiendo cada vez más que toda nuestra vida se haya gobernada por el timonel misterioso e inquietante de nuestros más profundos sentimientos.

Y, para terminar quiero brindar desde aquí un aplauso a todos los participantes a la Té-rtulia ya que, gracias a vosotros la sesión fue muy especial y cargada de emociones positivas. Aquí abajo podéis ver una foto que nos hicimos algunos de los participantes al final de la sesión:

