



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

FACULTAD DE FILOSOFIA CIENCIAS Y LETRAS

ESCUELA DE PSICOLOGIA CLINICA

TEMA: EMOCIONES POSITIVAS

**TRABAJO MONOGRAFICO PREVIO A LA OBTENCION DEL
TITULO DE PSICOLOGO CLINICO**

AUTOR: JUAN CARLOS GARCIA GOMEZ.

DIRECTORA: PSIC. YOLANDA DAVILA.

CUENCA – ECUADOR

2007

DEDICATORIA

Deseo dedicar el presente trabajo monográfico a mi familia ya que a sido mi soporte fundamental como hijo, estudiante, como futuro profesional, de manera especial a mis queridos padres este triunfo va por ustedes gracias.

Hago participe de este logro a Daniela y José Larriva, gracias por su apoyo y ayuda informática.

Como olvidarme de la Universidad, y de cada uno de los catedráticos de la Escuela de Psicología Clínica que supieron transmitir y compartir sus conocimientos, enseñanzas y experiencias, tanto de su vida pedagógica como profesional de entrega desinteresada.

AGRADECIMIENTO.

Deseo compartir este logro y agradecer mucho la realización del mismo a una pareja de grandes amigos que han sabido estar siempre dando su apoyo en las buenas y malas y desinteresadamente, gracias de corazón, Mauricio y Mali.

INDICE DE CONTENIDOS.

Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Abstract	
Introducción	
CAPITULO 1	
1.1 Definición de las Emociones Positivas.....	1
1.2 Estados en los que se Cultivan las Emociones.....	7
CAPITULO 2	
2.1. Personalidad Positiva.....	10
2.2 Clasificación de las Fortalezas Humanas.....	14
CAPITULO 3.	
3.1 Emociones y Salud.....	19
3.2 Inteligencia Emocional.....	23
Conclusiones	
Bibliografía	

RESUMEN

En el tiempo de vida, los seres humanos experimentamos emociones a diario, es muy importante identificar que tipo de emociones son. Una de ellas son las emociones positivas, razón por la cual son objeto y tema del presente trabajo monográfico el cual se halla repartido en tres capítulos los mismos despejaran al lector dudas tales como: que son, como se presentan, definición, tipos, estados en las que se cultivan, que es una personalidad positiva, clasificación de las fortalezas como: sabiduría, conocimiento, humanidad, justicia, templanza, trascendencia, el resaltar las emociones y la salud, y la inteligencia emocional; como meta final el lector podrá llegar a fortalecerlas a identificarlas y cultivarlas para un mejor vivir.

ABSTRACT.

During our lifetime, human beings experience emotions every day, it is very important to identify what kind of emotions they are. Some of them are positive emotions, and they are the object and subject of the present research work which covers them in three chapters that will clear some doubts the reader might have.

The research includes information regarding what positive emotions are, how they appear, their types, and the conditions in which they can be cultivated. It also explains what a positive personality, justice, temperance, and transcendence, highlighting emotions and health, and emotional intelligence. Finally, the reader will be able to identify, cultivate, and reinforce them for better living.

INTRODUCCION.

En cada instante de nuestra vida y a lo largo de ella experimentamos algún tipo de emoción, sentimiento, o estado que varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre de los estímulos que percibimos. Dentro de los tipos de emociones, escogí a las emociones positivas como un tema muy importante para llegar a conocerlo y entender todos sus beneficios los cuales estarán explicados en el desarrollo monográfico, permitiendo así con un poco más de claridad llegar a identificar el tipo de emoción por la cual estamos sintiendo, cursando, experimentando y viviendo en un momento determinado de nuestro cotidiano vivir.

Es de suma importancia llegar a manejar, y poder entender su porque, explicar como una emoción se da, o como salio, como emergió, su tiempo de duración, magnitud, y cuando las emociones pueden llegar a tomar valores positivos o negativos en nuestro diario convivir.

Permitirá también llegar a comprender que es una emoción positiva, en que radica, sus diferentes tipos de emociones positivas y negativas, estados en los que se las cultivan, que es una personalidad positiva, clasificación de las fortalezas humanas como: sabiduría, conocimiento, humanidad, el amor, la justicia, templanza trascendencia, y subtipos, su influencia en la salud, beneficios, la inteligencia emocional como nace se presenta y actúa permitiendo de esta manera a ayudar a las personas a entender de un mismo entorno cultural llegue y pueda compartir y comprender la complejidad de una expresión, actitud, comentario, humor, etc. Cubriendo de esta manera la falsa sensación e impresión de que le faltan palabras para llegar a entender con precisión sus emociones vividas.

CAPITULO 1

1.1 DEFINICION DE LAS EMOCIONES POSITIVAS.

Las emociones se han estudiado, principalmente, por el papel adaptativo que han jugado a través de la evolución del hombre.

Gracias a las emociones se produce una activación que nos proporciona la energía necesaria para responder, rápidamente, a un estímulo que atente a nuestro bienestar físico o psicológico, permitiendo así, nuestra supervivencia. Sin embargo, en los últimos años, se ha descubierto que las emociones pueden ser, también, perjudiciales para la salud, influyendo en la contracción de ciertas enfermedades, perdiendo, en este sentido, su valor adaptativo.

Este vínculo entre las emociones y la salud, va mucho más allá de que ciertas emociones, las negativas, hagan más vulnerables a las personas a contraer una enfermedad, o que otras emociones, las positivas, favorezcan la recuperación de una dolencia. Con ello, se está estableciendo la relación mente / cuerpo.

Esto trae consigo todo un cambio en el tratamiento de enfermedades, ya que ahora se deberán tomar en cuenta, como relevantes, los factores psicológicos de las personas enfermas, para así intervenir sus emociones con el afán de mejorar la salud.

DEFINICION.

Teniendo en claro que es una emoción, podremos definir a las emociones positivas como respuestas inmediatas, favorables de un estímulo, o situación que el organismo experimenta o reconoce permitiendo de esta manera expresar esas emociones hacia los demás de una manera más adecuada en la búsqueda por la supervivencia del ser.

¿Pero qué es una emoción?

- Podemos definir al proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de movilizar los recursos a su alcance para controlar la situación.

1. Fernández Abascal y palmero, 1999, 2002

- Funciones biológicas fundamentales, producto de la evolución, que permiten al organismo sobrevivir en entornos hostiles, por lo que se han conservado prácticamente intactas a través de la historia evolutiva.

Pero todas coinciden en algo: las emociones son procesos adaptativos, entonces, ¿Por qué y cómo intervienen en unos casos y determinan en otros, mecanismos que favorecen la enfermedad?

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en un momento dado.

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, gestos y actitudes; por lo tanto, uno siempre tiene la impresión de que le faltan palabras para describir con precisión sus emociones y clasificarlas todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite a las personas de un mismo entorno cultural las puedan compartir. En la siguiente tabla se indican algunos tipos de emociones positivas y negativas.

Emociones positivas		Emociones negativas	
Si Me siento ...	Siento ...	Si Me siento ...	Siento ...
<i>Bien</i>	<i>Bienestar</i>	<i>Mal</i>	<i>Malestar</i>
<i>Feliz</i>	<i>Felicidad</i>	<i>Desgraciado</i>	<i>Desgracia</i>
<i>Sano</i>	<i>Salud</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Enfermedad</i>
<i>Alegre</i>	<i>Alegría</i>	<i>Triste</i>	<i>Tristeza</i>
<i>Fuerte</i>	<i>Fortaleza</i>	<i>Débil</i>	<i>Debilidad</i>
<i>Acompañado</i>	<i>Compañía</i>	<i>Solo</i>	<i>Soledad</i>
<i>etc.</i>	<i>Etc.</i>	<i>etc.</i>	<i>etc.</i>

CUADRO 1.- DIFERENTES TIPOS DE EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

1. Wukmir, 2004.
Le Doux, 2000

Pero debajo de esta complejidad subyace un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad y una magnitud en una escala positiva/negativa.

Es así, que experimentamos emociones **positivas** y **negativas** en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, si bien hacia lo positivo o bien hacia lo negativo. Es decir, toda emoción representa una escala, que puede tomar valores positivos o negativos.

En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables: "me siento bien", "me siento muy bien", "me siento extraordinariamente bien" (**intensidades o grados del polo positivo**) o experimentar lo opuesto, "me siento mal", "me siento muy mal", "me siento extraordinariamente mal" (**intensidades o grados del polo negativo**).

Dependiendo del tipo de situación que provoca la emoción, escogemos unas palabras u otras como: 'amor', 'amistad', 'temor', 'incertidumbre', 'respeto', etc., señalando así su signo (**positivo o negativo**). La misma situación ocurre con la intensidad de la emoción tomamos palabras como: 'nada', 'poco', 'bastante', 'muy', etc.; llegando así, componer o conformar la descripción de una emoción.

Es así que con el siguiente ejemplo se aclarara el tipo de emoción y su intensidad:

"me siento muy comprendido" (positiva)

"me siento un poco defraudado" (negativa).

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir a la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo. Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas.

La alegría, por ejemplo, anima a jugar en el sentido amplio de la palabra, a empujar los límites, a ser creativo y ello permite el desarrollo y el entrenamiento de habilidades físicas (fuerza, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales (comprensión de normas, memoria, autocontrol) y de habilidades sociales necesarias para el establecimiento de relaciones de amistad y de apoyo. Todas estas habilidades, conceptualizadas como recursos, pueden llegar a ser muy valiosas en momentos de escasez y de conflicto, en los que disponer de velocidad, de resistencia, de amigos, de capacidad de innovación, etc. puede ser la diferencia entre vivir y morir.

Las funciones de las emociones positivas vendrían a complementar las funciones de las emociones negativas y ambas serían igualmente importantes en un contexto evolutivo. Si las emociones negativas solucionan problemas de supervivencia inmediata porque tienen asociadas tendencias de respuesta específicas (la ira, por ejemplo, prepara para el ataque; el asco provoca rechazo, vómito; el miedo prepara para la huida), las emociones positivas solucionan cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social. Las primeras propician formas de pensar que reducen el rango de respuestas posibles, las segundas propician formas de pensar que lo amplían.

En este sentido, las emociones positivas habrían contribuido a generar las condiciones adecuadas para que nuestros ancestros desarrollaran las habilidades físicas necesarias para superar la estrategia de los depredadores, las habilidades psicológicas que permiten descubrir e inventar posibilidades y las habilidades sociales adecuadas para generar vínculos entre personas y el aprendizaje de conductas de ayuda siendo posible observar empíricamente algunos de los beneficios derivados de experimentar emociones positivas y en esto es en lo que se centran cada vez más investigadores que adoptan un enfoque positivo de la psicología y los mecanismos perceptivos que poseen los seres vivos (humano), les permiten reconocer aquellos estímulos que son significativos para su supervivencia: para obtener comida, para protegerse de un ataque, etc.

Esta valoración es dada por los mecanismos de las emociones, que se realizan mediante mecanismos físico-químicos muy diversos dependiendo de la complejidad del organismo. Es así por ejemplo que un organismo unicelular posee mecanismos simples para evaluar si una situación o estímulo le es favorable o desfavorable; mientras que un mamífero, por ejemplo, posee mecanismos emocionales mucho más complejos, en los que su sistema nervioso juega el papel fundamental. Es así que podemos deducir que si una situación favorece su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.). De esta forma, los organismos vivos disponen del mecanismo de la emoción para orientarse, como un barco cuando es guiado por la luz del faro en tierra; pues de la misma manera la emoción guía en cada situación, utilizando así todas aquellas situaciones que son favorables a su supervivencia (son las que producen emociones positivas) y alejándoles o separándolas así de las negativas.

Para esclarecer o mejorar aun más este concepto y su complejidad nos vamos a valer de un ejemplo citado: cuando entramos en una reunión, lo primero que hacemos es observar y reconocer (percibir) a las personas que están en la sala y casi simultáneamente, empezamos a experimentar nuevas emociones relacionadas con la nueva situación. Si lo que sentimos que es positivo y agradable significa que nuestro mecanismo emocional valora la situación, lo que allí ocurre dentro de la reunión, y si es favorable para nuestra supervivencia (negocios, afecto, conocimientos, etc.). Pero si por el contrario, nos sentimos mal, inquietos, forzados, etc., significa que nuestro mecanismo emocional inmediatamente identifica la situación y la concibe como puede perjudicarnos.

La elaboración de las emociones es un proceso no voluntario, del que se puede ser sólo parcialmente consciente. Los procesos cognitivos participan de forma fundamental en la elaboración de las emociones. En particular, en la especie humana es tal que la elaboración de las emociones es un proceso no voluntario, del que se puede ser sólo parcialmente consciente.

En consecuencia y a menudo se habla del control emocional o de controlar las emociones como una habilidad necesaria para el buen desarrollo de nuestras relaciones sociales; en consecuencia, no tenemos control sobre las emociones mismas... sino el ser humano controla más bien como se manifiesta externamente o hacia el exterior.

Es decir que por medio de la emoción, un organismo **sabe**, consciente o inconscientemente, si una situación es más o menos favorable para su supervivencia. La emoción es el mecanismo fundamental que poseen todos los seres vivos para orientarse en su supervivencia.

Ahora bien, todo organismo puede equivocarse en esta valoración emocional, pudiendo ser erróneo ya que los mecanismos emocionales al igual que los perceptivos, son limitados y están sometidos a múltiples incidencias, tanto internas como externas, que disminuyen su eficacia.

Es así que la emoción experimentada puede no corresponder a la realidad de la situación y producir graves perjuicios al organismo. Es decir, una situación puede ser valorada positivamente (experimentar una emoción positiva), aunque, en realidad, sea muy perjudicial para el organismo.

Un ejemplo típico es el efecto de la droga. La cual este estímulo sea capaz de engañar al sistema emocional, haciéndolo que valore a las emociones positivas producidas por sus efectos, es decir, hace que el organismo valore dicho estímulo

como positivo para su supervivencia, cuando, en realidad es todo lo contrario. De hecho, en la vida de los seres vivos, los errores emocionales son frecuentes.

En nuestra experiencia subjetiva nos enseña que muchas emociones experimentadas son incorrectas y que sólo mediante un gran esfuerzo de introspección puede desenmascarar el tipo de emoción que corresponde con nuestra realidad. Saber lo que sentimos verdaderamente es algo difícil de lograr. Esto no tendría mayores consecuencias si no fuese porque la emoción determina directamente todo nuestro comportamiento y el error nos sitúa en una posición de riesgo, pudiendo ya en base a este preámbulo poder definir concretamente que son las emociones positivas.

1.2 ESTADOS EN LOS QUE SE CULTIVAN LAS EMOCIONES.

Seligman, nos indica que un indicador de bienestar no es cuantas posesiones materiales tenga una persona; sino que metas significativas esa persona posee.

Las emociones positivas generales y la afectividad, así como también la diferencia entre distintos estados subjetivos positivos como el bienestar subjetivo, la felicidad, el *flow* o la fluidez, el placer, la alegría y el juego, son intereses y motivaciones intrínsecas, optimismo y esperanza, entre otros.

Muchos investigadores concluyen diciendo que la risa y el buen humor pueden ser herramientas efectivas para enfrentarse a la enfermedad; la risa brinda una liberación física de las tensiones acumuladas y por tanto se espera que todo aquello que logre que el hombre se mantenga emocionalmente estable y lejos de experiencias desagradables puede contribuir a que el sistema inmunológico funcione óptimamente.

Pese a investigaciones anteriores los resultados indican que las emociones positivas pueden resultar beneficiosas hasta cierto grado. Las emociones positivas ayudan a sobrellevar la enfermedad, ellas actúan favoreciendo el proceso de recuperación, pero por sí solas no logran mejorar a la persona. Así como las emociones negativas hacen más vulnerables a las personas a contraer enfermedades, pero no las causan.

Así, por ejemplo, cuando una persona siente miedo ante algo o alguien sus sistemas de alerta automáticos se activan, se dispone rápidamente a huir o a protegerse, su expresión facial es una imagen única y reconocida universalmente por cualquier individuo probablemente, tales reacciones habrán permitido a muchos

Individuos de nuestra especie salvar la vida en situaciones críticas, lo cual reflejaría el valor inmediato para la supervivencia que tienen las emociones negativas. En este mismo sentido Robert Sapolsky, neurólogo de la Universidad de Stanford, afirma que el cuerpo humano ante una amenaza inminente utiliza toda la energía almacenada para activar los músculos apropiados, aumentar la tensión arterial para que la energía fluya más deprisa y desactivar todo tipo de proyecto a largo plazo. Comenta en tono distendido que si te persigue un león, escoges otro día para ovular, retrasas la pubertad, ni se te ocurre crecer, digerirás más tarde, pospones la fabricación de anticuerpos para luego, si es que todavía estás vivo.

Por el contrario, cuando una persona experimenta alegría la tendencia de respuesta es más inespecífica: puede dar saltos de alegría, pero también puede dedicarse a bromear, a ayudar a otros, a hacer planes para el futuro, a ligar, a explorar, etc. La utilidad de este tipo de respuestas para la supervivencia no parece tan evidente, principalmente porque no es inmediata, pero no por ello debe obviárselas. El optimismo y la esperanza también resultan beneficiosos. La gente que tiene muchas esperanzas es más capaz de resistir en circunstancias penosas, incluidas las dificultades médicas. En cuanto al optimismo hay diversas explicaciones.

Una teoría propone que el pesimismo conduce a la depresión, que a su vez interfiere en el sistema inmunológico, con la consiguiente vulnerabilidad a las enfermedades; el optimismo haría lo contrario. Otra explicación indica que puede tratarse de que los pesimistas descuidan su propia persona; algunos estudios han descubierto que los pesimistas fuman y beben más, y hacen menos ejercicios que los optimistas, son en general más descuidados con su salud.

Conocer las propias emociones es algo fundamental. Reconocer los estados en los que se han cultivado las emociones y el momento en que sentimos es tremendamente útil, ya que nos permite un mayor conocimiento de nosotros mismo y también nos permite saber canalizar y expresar esas emociones hacia los demás de manera adecuada.

Todas las emociones son buenas, mirándolas desde el papel adaptativo que juegan, sin embargo hoy se sabe que hay algunas que si se salen de los límites normales y se vuelven crónicas, ya no son tan buenas.

Es así que la comunidad científica acepta que las emociones tienen cierta influencia en la salud: reconoce un vínculo físico entre el sistema nervioso y el inmunológico, que hace que estos sistemas, sobre todo el inmunológico dependa del nervioso para su correcto funcionamiento. Así, las emociones negativas y el estrés afectan al sistema inmunológico, haciéndolo más vulnerable; y las emociones positivas, como el buen humor, el optimismo y la esperanza, junto al

apoyo de otros, ayudan a soportar una enfermedad y facilitar su recuperación. Con esto, se estableció la relación mente/cuerpo, que permitió el nacimiento de una nueva disciplina de estudio, la Psiconeuroinmunología.

Todos estos descubrimientos tienen una aplicación innegable para los profesionales de la salud en el tratamiento de las enfermedades, ya que deberán considerar un tratamiento integral para el paciente que considere tanto los factores físicos como los psicológicos del individuo. En otras palabras el paciente estará sano cuando se haya curado de la enfermedad (*illness*: experiencia que el paciente tiene del mal que lo aqueja), mas que de la patología (*disease*: Trastorno médico).

Algunos cambios para la medicina en el tratamiento de enfermedades, tomando en cuenta el efecto de las emociones en la salud, serían: ayudar a la gente a manejar mejor sus sentimientos perturbadores (ira, ansiedad, depresión, pesimismo y soledad) ya que es una forma de prevención de la enfermedad; a su vez el atender las necesidades psicológicas de los pacientes al mismo tiempo que las médicas.

Si los descubrimientos sobre emociones y salud significan algo, es que el cuidado médico que pasa por alto lo que la gente *siente* mientras lucha con una enfermedad grave o crónica, ya no es adecuado.

Concluyendo esta primera parte diremos que el estudio científico de las emociones positivas y, el interés actual por lo positivo son considerados por muchos autores un conocimiento, y un enfoque con trascendencia para el ser humano. La tendencia natural a estudiar aquello que amenaza el bienestar de las personas ha llevado a centrarse con carácter prioritario en las emociones negativas y a olvidar el valor de las positivas.

En los últimos años esta tendencia está cambiando y numerosos psicólogos han comenzado a investigar la función adaptativa de las emociones positivas dentro del marco aportado por la Psicología Positiva de Seligman y Csikszentmihalyi.

Tomando con respecto a algunas de las características de las emociones básicas, pues se puede decir que no son mas que respuestas cargadas con un gran valor adaptativo, que tienen evidentes manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva, el procesamiento de la información, etc., que son intensas pero breves en el tiempo y que surgen ante la evaluación de algún acontecimiento o antecedente (alegría, orgullo, satisfacción, esperanza, fluidez, elevación, etc.).

1. Maria Luisa Vecina J, enero 2006, volumen 27.

CAPITULO 2

2.1. PERSONALIDAD POSITIVA.

“Cuatro cosas debe el hombre aprender a hacer
Si quiere hacer “verdad” su recuerdo;
Pensar sin confusión, claramente;
Amar a sus semejantes, sinceramente;
Obrar por motivos honrados, castamente;
Confiar en DIOS y en el cielo firmemente.”

HENRY VAN DYKE

La inquietud mas sobresaliente en este momento fuera, que es una personalidad positiva?. Pues bien dentro de esta personalidad, más allá de sueños nacidos en momentos de ilusión, surgimiento de un gran evento, fuerzas brillantes y desconocidas puede ser atraídas, revelándonos la verdad de lo que llevamos dentro; pero si la vida pasa sin que esos grandes eventos salgan a la luz, jamás conoceremos los talentos latentes que llevamos en nuestro interior.

Las grandes personas crearon grandes ocasiones creándose así ellos mismos. Quienes han aprendido a conocerse se arriesgan a lo imposible, porque saben que sus fuerzas subterráneas les proyectaran a triunfar y es así como se convierten en líderes, pero ¡cuántos hay que no hacen nada, no esperan nada y por lo tanto, no obtienen nada! Acaso ¿Es usted uno de éstos?

Detengámonos y meditemos, pensemos y sobre todo observemos y estudiemos a alguien que haya invadido nuestra alma con un propósito. de su perspicacia, brillantez y alegría; esa persona posee una predominante personalidad optimista -- positiva -- porque tiene un objetivo.

Muy pocas personas existen o que posean completamente, ya sea una personalidad optimista o negativa; aunque suele encontrárseles. La mayoría tenemos de ambas características, pero con predominio de alguna de ellas. Antiguamente se creía o se admitía que nuestra personalidad era producto de la herencia, que era predeterminado, innato. Hoy lo sabemos, la personalidad viene o es el resultado de influencias que nos rodean desde el día en que llegamos

a nacer en este mundo, por lo tanto podemos decir que es algo que se "forma," o se la "modela."

Podemos realizar un practico ejemplo a cualquier individuo, consiste en estudiar el rostro de las personas que conoce o conocemos o que vivimos tales como sus acciones, sus reacciones, sus preguntas y respuestas, etc. Pues muy pronto se aprenderá a leer la personalidad de esa persona.

También sabemos, que la personalidad puede ser cambiada sin importar la edad del individuo; naturalmente que entre más joven sea, más dócil resultará el cambio. Algo importante cabe señalar que podemos cambiar si lo deseamos o lo anhelamos verdaderamente; siempre y cuando el cambio que se desea o se lo busca sea para mejorar. Es así que... ¿Alguna vez hemos sentido esa sensación tan placentera de escuchar un "sí," cuando se opone un rotundo "no"?

Pues ese mismo efecto es el producido cuando hacemos que una personalidad positiva (sí) triunfe sobre una negativa o pesimista (no).

Analicemos la diferencia entre las dos, teniendo presente que, como se cito en el párrafo anterior, todos tenemos características de ambas. Habrá de reconocer muchas de ellas en nosotros, debiendo fortalecer las positivas a través de la práctica intensa constituyéndolo en nuestro deber.

Primero revisemos las características negativas. La persona poseedora de esta personalidad, se considera a sí misma inferior, física o mentalmente y en algunas ocasiones en ambos campos, se siente corroída por la envidia hacia quienes considera superiores o aquellos en quienes ella descubre mayor número de características positivas. Ojo que en apariencia puede estar muy bien y disimularlo pero en su interior le tendrá dominado(a) el resentimiento.

Este tipo de carácter jamás llega o puede ser líder, porque carece de confianza propia; esto se dará así mientras permanezca siendo "negativa," estará condenada esta persona a ser sólo y un simple "seguidor," lo cual contribuirá a convertirse en un inconforme. Llegando típicamente a quejarse absolutamente de todo y de todos acusando a sus "superiores" la obtención exclusiva de todas las "oportunidades de la suerte." Está personalidad esta tan ocupada excusando sus faltas que no encuentra tiempo para descubrir y desarrollar aspectos positivos en su personalidad.

La persona pesimista siempre encuentra algo mal o malo en cada cosa; es un ser miserable a quien las demás personas evadirán deliberadamente. Sufre una multitud de temores; se mortifica por cada cosa y no acciona por temor de que las cosas le salgan mal a consecuencia de ello, así sucede frecuentemente.

Es una confusión de nervios y regularmente este tipo de individuos sufren de melancolía. Su mente negativa agiganta las cosas pequeñas, hasta llegar a distorsionarlas en imágenes grotescas, es muy cobarde para enfrentar las realidades de la vida, ya que le parece más fácil alejarse de ellas evitarlas o esconderse tras del llanto; hay algunas personas que van mas allá buscan escape a través de alucinaciones alcohólicas, viven siempre en el pasado, y enfáticamente muy recelosos del mañana. Llegando así a llegar a despertar en el resto de los individuos el no querer llegar a asociarse a un fracasado.

La persona triunfante es todo lo contrario es cautivadora, tiene un jale un imán para con sus semejantes con una poderosa fuerza magnética.

Pasemos ahora a la descripción de un carácter positivo, optimista.

La persona positiva y su personalidad si es que son inferiores a las demás en alguna forma, nadie lo sabrá; no lo revela porque ha aceptado tener defectos, y busca surgir o erguirse solidamente de sus cualidades que posee, ya que todas las personas las poseemos. Este individuo no tiene tiempo para lamentaciones, quejas porque está dirigido en su finalidad. Esta búsqueda apunta hacia lo bueno de cada cosa y al final siempre llega a su objetivo; no se obstaculiza por temores o por sentirse sobrecargada por ansiedades ya que sabe y reconoce: que el pasado es cosa hecha, vivida. La persona positiva vive hoy, planea para el futuro; es muy complaciente y muy entusiasmada emprende lo no ensayado, poniendo en acción sus ideas.

Es muy cooperativa con otros, pero raramente le gusta "seguir al grupo" peor aun ser "manejado" ya que tiene un objetivo y propósito muy claro y establecido.

Procura tener en buen estado de salud denotando su inteligencia. Respeta la ambición y deseo de los demás; esquivo a quienes tratan de desviarle de su propósito; no tiene tiempo para argumentos o diferencias que sólo puedan causar un irreparable retardo a su progreso.

Tal vez la manera más concisa para describir a una personalidad positiva u optimista, sea definiéndola como:

Este tipo de persona ha dominado el arte de "Vivir y dejar vivir"; resultando divertido y agradable estar cerca de ella, respeta nuestra vida privada y demanda que sea respetada la suya. Pocas personas alcanzan este grado de perfección, pues no es nada fácil, ya que va en ello, una constante aplicación a su propósito y entendimiento.

Las fallas en llegar a ser personas positivas, esta dada en un corto tramo en sus dos áreas:

1. -Fácilmente se sucumbe al temor y mortificaciones
2. -Se busca controlar y dominar la vida ajena; por lo tanto, se demuestra con lo primero que no se puede "vivir" y con lo segundo, que no se puede "dejar vivir."

Seguido cometemos el error de confundir una personalidad optimista con una vanidosa. La vanidad es una característica negativa que se exterioriza con bastante apariencia de manera positiva, siendo esa la razón de nuestra confusión. La persona vanidosa ha aprendido a sentirse extremadamente segura de sí, dando la sensación de saber hacia donde va; pero su vanidad es sólo presunción, la cual la a desarrollado tratando de compensar el sentido de inferioridad profundamente escondido.

Alucina y puede fácilmente inducir a otras personas a creer en ella; sin embargo, **puede distinguirse** de una verdadera personalidad positiva, por el hecho de que todas sus acciones revelan estar dirigidas al provecho propio, es decir, a sí mismo.

La verdadera personalidad positiva busca no sólo la ganancia propia sino que al obtener su mejora, consecuentemente esta llega para la sociedad entera.

Textualmente Alfred Adler, en su libro titulado "*Entendiendo la Naturaleza Humana*," describe a la persona vanidosa como:

"Ningún otro defecto del carácter intentará impedir el desarrollo del ser humano, como la vanidad personal; la cual fuerza al individuo a aproximarse a cada evento y a cada prójimo con esta interrogación anticipada;..... "¿Y yo, qué he de obtener de esto?".... Continúa diciendo: "El vanidoso busca cómo tergiversar los hechos, procurando que la responsabilidad de todo error suyo caiga sobre los hombros de alguien más; él siempre está en lo correcto. . . los demás siempre están equivocados."

No cabe duda que es una actitud enfermiza y estas personas pueden engañarnos fácilmente, inclusive seducirnos por un largo tiempo antes de que su vanidad sea descubierta como lo que en realidad es: sin embargo, someterles a la prueba de si pueden "vivir y dejar vivir" es una manera fácil y rápida de desenmascararles, ya que en seguida nos permitirá saber que no pueden "dejar vivir," si por alguna razón discrepamos con ellos. Como anteriormente se dijo, todos tenemos algunas características tanto de una como de otra personalidad.

Al hacerse un detenido auto estudio, se descubrirá, espontáneamente, la compañía de aquellas personas en quienes predominan los pensamientos positivos. Procuremos conocernos mejor; y es bastante difícil ser objeto de una auto censura, pero tratemos de hacerla si es que vamos a darnos un avalúo honrado. No podremos aumentar nuestras características optimistas hasta que tengamos el deseo de hacerlo así y no podremos tener tal deseo, hasta que honradamente reconozcamos la necesidad de cambiarnos a nosotros mismos.

No deje de autoestimularse por las frases positivas que posea, no se trata de vanidad barata sino, simplemente, es darse un crédito debido.

No hay que contentarse con modestas victorias, no permanecer pequeño para siempre. Hay que procurar alcanzar las más grandes responsabilidades, arriesgarse y lanzarse a las cosas más grandes. No consentir a la derrota, todo lo contrario, utilícela como desafío para alcanzar lo máximo. La llave para abrir todas las puertas hacia una vida de veras y rica, es la personalidad positiva y optimista.

3.1 CLASIFICACION DE LAS FORTALEZAS HUMANAS.

SABIDURIA Y CONOCIMIENTO.

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y uso del conocimiento.

1. Curiosidad, interés por el mundo:

Tener interés por lo que ocurre en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje:

Adquisición de nuevas habilidades y llegar a dominar nuevos temas, y conocimiento, adquiriendo así un nuevo aprendizaje formal o por medio del autoaprendizaje.

3. Mentalidad Abierta:

Estar dispuesto a evaluar, examinar, todo y cada uno de los significados y matices, incluso estar abierto al cambio de las ideas propias, sin llegar a tirar conclusiones al azar.

4. Creatividad:

Buscar nuevas formas y caminos de hacer las cosas siendo creativo, va incluida la manifestación artística entre otras.

5. Perspectiva:

Estar en la capacidad de dar consejos sabios, adecuados no solo ayudando a comprender el mundo sino también facilitando su comprensión a las demás personas.

CORAJE.

Es la fortaleza emocional que se tiene para poder afrontar ante situaciones tales como: la dificultad, externa e interna y poder llegar a concretar o alcanzar las metas.

1. Valentía:

Es el ser capaz de afrontar y defender una postura considerada correcta aunque exista: amenaza, intimidación, cambio, dificultad, dolor, oposición, crítica, e incluso fuerza física. Es el actuar y saber actuar en base a las convicciones propias del individuo.

2. Perseverancia:

Es el terminar y obtener satisfacciones al cumplirlas con éxito su finalización, completar una actividad así existan obstáculos.

3. Honestidad:

Estar e ir con la verdad, tener y ser genuino como persona, no ser pretencioso, ser responsable con los propios sentimientos y acciones tomadas.

4. Vitalidad:

Afrontar la vida con entusiasmo, con energía, con convicción plena, entregando todo de sí. Viviendo la vida apasionadamente como una aventura, para sentirse vivo y activo.

HUMANIDAD Y AMOR.

Son las fortalezas interpersonales que implican el cuidar, el ofrecer amistad y cariño para con los demás.

1. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado:

Es el sentir el vivir valiosas relaciones, como el afecto, el apego para con los demás, y con aquellas personas especiales en particular.

2. Amabilidad, generosidad, bondad:

Realizar favores, buenas acciones, ayudar, cuidar a los demás.

3. Inteligencia emocional, personal y social:

Tener conciencia de los sentimientos de los demás y de uno mismo, saber como actuar en las diferentes situaciones sociales, el saber que es lo importante para las otras personas y sobre todo ser empático.

JUSTICIA.

Son fortalezas cívicas que conllevan una vida saludable dentro de la comunidad.

1. Civismo y trabajo en equipo:

Trabajar dentro del equipo o grupo barrial, sindical, etc. Ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

2. Sentido de la justicia, equidad, imparcialidad:

Dar a todo el mundo las mismas oportunidades sin introducir favoritismo o sentimentalismo evitando así perjuicios, o decisiones que afecte a otros. Es decir un trato por igual.

3. Liderazgo:

Animar al grupo al que pertenece, mediante refuerzo en las relaciones internas de sus miembros, organizando actividades grupales, y llevándolas a un buen nivel.

TEMPLANZA.

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

1. Capacidad de perdonar, misericordia:

Tener la facultad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, otorgándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

2. Modestia y humildad:

Dejar que cada miembro hable por si mismo, no tratar de acaparar o buscar ser el centro de atención, ni tener la creencia de ser esencial.

3. Prudencia:

Tener cautela, de nuestro lado al momento de tomar cualquiera de las decisiones, no tomar riesgos, diciendo, o haciendo nada de lo que pueda comprometer y arrepentirse.

4. Auto - control, auto – regulación:

Tener la capacidad para regular los propios sentimientos y acciones, poseer la disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

TRASCENDENCIA.

Fortalezas que crean conexiones con la inmensidad del universo y que proveen de un significado a la vida.

1. Aparición de la belleza y la excelencia:

Notar y el saber apreciar la belleza de las cosas o por el interés por la naturaleza, arte, ciencia, etc.

2. Gratitud:

Ser conciente y agradecido de las experiencias vividas. "TOMARSE EL TIEMPO SUFICIENTE PARA HACERLO".

3. Esperanza:

Esperar lo mejor y trabajar para conseguirlo, tener certeza que un buen futuro esta en nuestras manos.

4. Sentido del humor y entusiasmo:

Gustar del buen reír, realizar y saber hacer bromas, sonreír con frecuencia, mirar siempre el lado positivo de la vida.

5. Espiritualidad:

Tener claro que existe un propósito, y un significado universal en lo que ocurre y gobierna en el mundo y en la propia existencia humana.

Creer que existe algo superior que nos determina, en nuestra conducta, y nos protege.

Siendo así, las fortalezas y virtudes actúan a modo de barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos y pueden ser la clave para aumentar la capacidad de recuperación.

CAPITULO 3.

3.1. EMOCIONES Y SALUD.

La alegría y otras emociones positivas juegan un papel más importante que lo que se pueda pensar en la salud humana, según un estudio publicado en el diario Medicina Psicosomática de la Universidad de Psicología Carnegie Mellon por su profesor Sheldon Cohen. Washington,(7 nov. 2006, Xinhua).

Este estudio reciente confirma que Cohen y sus colegas encontraron que la gente alegre, vital, tranquila, y exhibe otras emociones positivas es menos propensa a enfermarse cuando está expuesta a un resfriado. En aquel estudio, encontró que cuando las personas sufren un catarro, la gente alegre muestra menos síntomas de los previstos de forma objetiva ante la enfermedad.

Cohen concluye diciendo que la gente que muestra emociones positivas es menos propensa a coger catarros y también menos propensa a mostrar síntomas cuando están enfermos. Esto sin considerar sus niveles de optimismo, extraversión, propósito y auto-estima, su edad, raza, género, educación, masa corporal o estudios previos de inmunidad al virus. La salud del individuo ha sido siempre considerada y sustentada en base de un equilibrio entre las emociones y la salud.

Las emociones son procesos psicológicos que frente a una amenaza a nuestro equilibrio, sea de índole físico o psicológico, actúan para reestablecerlo ejerciendo así un papel adaptativo. Sin embargo en algunos casos, las emociones, influyen en la contracción de enfermedades, dejando de ser procesos adaptativos.

Esta adaptación de las emociones va a depender de la evaluación de cada persona, del estímulo que pone en peligro su equilibrio, y de la respuesta que genere para afrontar ese estímulo. Siendo la salud humana un muy complejo proceso de adaptación que influyen en este proceso factores como: biológicos, psicológicos y sociales. Una persona sana debe estarlo así, tanto en mente como en cuerpo.

Una de las formas como influyen los procesos psicológicos en la salud, es a través de las emociones. Tanto las emociones positivas (alegría, buen humor, optimismo) como las negativas (ira, ansiedad) y el estrés influyen en la salud.

Las emociones perturbadoras influyen negativamente en la salud favoreciendo la contracción de ciertas enfermedades, ya que hacen más vulnerable el sistema inmunológico, lo que no permite su correcto funcionamiento.

Las emociones positivas son un beneficio para nuestra salud, ya que ayudan a soportar las dificultades de una enfermedad y facilitan su recuperación. Todos estos descubrimientos sobre emociones y salud, tienen su aplicación en el tratamiento de las enfermedades, ya que este deberá ser un tratamiento integral, que considere la recuperación tanto de los factores físicos como de los factores psicológicos del paciente.

Las emociones se han estudiado, principalmente, por el papel adaptativo que han jugado a través de la evolución del hombre. Gracias a las emociones se produce una respuesta que nos proporciona la energía necesaria para responder, rápidamente, a un estímulo que atente a nuestro bienestar físico o psicológico, permitiendo así, nuestra supervivencia. Sin embargo, en los últimos años, se ha descubierto que las emociones pueden ser, también, perjudiciales para la salud, influyendo en la contracción de ciertas enfermedades, perdiendo, en este sentido, su valor adaptativo.

Finalmente se empieza a aceptar que disturbios psicológicos leves o intensos pueden causar enfermedades en el cuerpo.

Nuestras abuelas ya lo sabían: nos decían que la tristeza, la preocupación obsesiva y otros sentimientos podían dañar el corazón, provocar úlceras, arruinar el cutis y hacernos más vulnerables a las infecciones

Este vínculo entre emociones y salud, va mucho más allá de que ciertas emociones, **las negativas**, vuelven más vulnerables a las personas a contraer una enfermedad, o que otras emociones, **las positivas**, en cambio favorecen la recuperación de una dolencia.

Esto trae consigo todo un cambio en el tratamiento de enfermedades, ya que ahora se deberán tomar en cuenta, como relevantes, los factores psicológicos de las personas enfermas, para así intervenir sus emociones con el objetivo de mejorar la salud.

Beneficio de las Emociones Positivas en la Salud

La prueba de los efectos médicos adversos de la ira, la ansiedad y el estrés es innegable. Tanto la ira como la ansiedad, cuando son crónicas, pueden hacer que la gente sea más propensa a una serie de enfermedades.

Muchos afirman que la risa y el buen humor pueden ser una herramienta efectiva para enfrentarse a la enfermedad. La capacidad del estar de buen humor, nos da un sentido de perspectiva a nuestros problemas. La risa por ejemplo ayuda dando o brindando la liberación física de las tensiones acumuladas esperando que todo aquello que logre que el paciente sea o se mantenga emocionalmente estable y lejos de experiencias desagradable contribuyendo a que el sistema inmunológico funcione óptimamente.

Ciertas investigaciones apuntan a que las emociones positivas son beneficiosas hasta cierto grado. Es decir así como las emociones negativas hacen más vulnerables a las personas a contraer enfermedades, pero ojo no las causan, las emociones positivas ayudan a sobrellevar la enfermedad favoreciendo al proceso de recuperación, pero por sí solas no logran mejorar a la persona.

El optimismo y la esperanza también resultan beneficiosos. La gente que tiene muchas esperanzas tiene una mayor capacidad de resistencia en circunstancias penosas, incluidas las dificultades médicas. En cuanto al optimismo hay diversas explicaciones. Una de ellas propone que el pesimismo conduce a la depresión, y al mismo tiempo interfiere al sistema inmunológico, con la consiguiente vulnerabilidad a las enfermedades; el optimismo haría lo contrario.

Otra explicación indicaría que puede tratarse de que los pesimistas descuidan su propia persona como es el caso de los pesimistas tienen mayor propensión a fumar, y beber mas, se ejercitan menos que las personas optimistas, en general descuidan mucho más su salud. Algunos estudios han descubierto y respaldado aquello.

Llegando así a estar en la capacidad de definir a enfermedad como una alteración más o menos grave en la fisiología o funcionamiento del cuerpo. Al mismo tiempo definir que salud sería el estar libre de enfermedad, considerando claro esta que la enfermedad no es únicamente dolor o que salud implique únicamente ausencia de enfermedad, sino va mas allá es un proceso complejo de adaptación en el cual confluyen factores biológicos, psicológicos y sociales.

La salud de la persona se ve sustentada sobre una base, sobre un equilibrio entre factores biopsicosociales. Logrando así que el individuo se adapte a su medio

implicando la manutención de sus funciones y de los diferentes sistemas de su organismo y al instante de un desbalance, se altera totalmente la adaptación, esta afección o enfermedad ataca tanto al cuerpo como a la mente y ante todo debemos optar y conocer que la salud es responsabilidad de cada persona.

Una de las claves a la hora de entender la repercusión de las emociones en la salud es conceptualizar el proceso emocional. En él aparecen dos filtros entre la situación interna o externa que desencadena el proceso y la manifestación de las emociones en el sujeto.

El primer filtro es la evaluación valorativa, mide la activación emocional y sus componentes tales como: expresión corporal, tendencia a la acción y respuestas fisiológicas y será el responsable de su reajuste y valor. El segundo filtro, actúa entre la activación y la expresión emocional, se refiere a los mecanismos socioculturales de control emocional es decir son, los que determinan en gran medida los estilos de afrontamiento o las estrategias de que cada persona usa para responder ante las emociones.

También, las emociones y la salud se relacionan cuando uno ya está enfermo, podemos ser emocionalmente frágiles mientras estamos enfermos porque nuestro bienestar mental se basa, en parte, en la ilusión de invulnerabilidad. La enfermedad hace estallar esa ilusión, atacando la premisa de que nuestro mundo privado está a salvo y seguro. De pronto nos sentimos débiles, impotentes y vulnerables. La emoción más típica cuando estamos enfermos es el miedo.

A continuación citare algunos ejemplos descubiertos y relacionados con enfermedades y las emociones negativas.

La ira, ansiedad, estrés, depresión, debilitan la eficacia de las células inmunológicas. Se descubrió que las personas que experimentan ansiedad crónica, prolongados períodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad, cinismo o suspicacias implacables, tenían el doble riesgo de contraer: asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pépticas y problemas cardíacos. Este riesgo se hace mas grande como lo es, el hábito de fumar o el colesterol elevado para las personas que sufren de dolencias cardíacas, es decir, son una amenaza para la salud.

Lo anterior no indica, en modo alguno, que todos aquellos que tengan estos sentimientos serán más vulnerables a una enfermedad.

También la ansiedad tiene un papel relevante, en situaciones tales como las **operaciones quirúrgicas**, el Dr. Camran Nezhat, de la Universidad de Stanford dice:

"si alguien debe someterse a una cirugía y me dice que ese día siente pánico y no quiere pasar por ella, cancelo la intervención. Cualquier cirujano sabe que las personas que están muy asustadas tienen problemas durante la operación. Sufren hemorragias abundantes y más infecciones y complicaciones; además, tardan más tiempo en recuperarse".

La razón es evidente: el pánico y la ansiedad elevan la presión sanguínea y las venas dilatadas por la presión, sangran más abundantemente cuando el cirujano hace la incisión con el bisturí. La hemorragia excesiva es una de las complicaciones quirúrgicas más molestas y puede provocar la muerte del paciente.

La influencia del Estrés en la Salud, el fisiólogo Hans Selye describe al estrés como una respuesta orgánica y las coloca en tres fases:

Fase de Alarma: Preparación de respuestas adaptativas.

Fase de Resistencia: presentación de respuestas y participación de procesos emocionales y psíquicos, para restablecer el equilibrio.

Fase de Agotamiento: cuando el organismo ya no es capaz de generar más respuestas adaptativas, se satura la capacidad de adaptación y se presenta la desadaptación alterándose la homeostasis orgánica.

Las respuestas que se presentan durante la fase de resistencia al estresor, son: aumento en la secreción adrenalina y noradrenalina, aumento de aminoácidos circulantes, aumento de la glicemia, entre otras; hacen que el sistema inmunológico se vea afectado deteriorando la función de las células inmunológicas.

El estrés crónico nos puede hacernos dar cuenta de lo nocivo que puede llegar a ser el estrés, pero aún así no es causa directa de enfermedades. El estrés no causa la enfermedad en sí, sino que aumenta la sensibilidad de la persona a los problemas físicos que han existido anteriormente.

3.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL.

El estudio afondo del cerebro a impulsado penetrar más y conocer acerca de la actividad emocional y su impacto en la salud y conducta.

Es así que se empieza a conocer las bases biológicas de las emociones y su estrecha relación con la conducta humana.

Gracias a los avances tecnológicos actuales se puede visualizar el cerebro de personas sanas y enfermas en tiempo real y estudiar los cambios que provocan el miedo, la tristeza, ira o el amor. Tales investigaciones han revelado que las emociones positivas y negativas influyen en la salud más de lo que se suponía. Es como nace el concepto de inteligencia emocional, y ha sido una gran idea del siglo XX.

La inteligencia emocional nace desde el mismo instante que el niño sale del vientre de la madre, donde se resaltan las fortalezas de la inteligencia emocional para explicar el desenvolvimiento de los individuos, bien sea desde el caso de los niños - donde se obtienen resultados sorprendentes-, hasta el mundo de los adultos.

Hasta hace poco las capacidades del individuo eran "medidas" por el coeficiente intelectual; sin embargo, se detectó que muchos niños que fueron ubicados por debajo del estándar aceptable de coeficiente intelectual, obtenían logros y resultados exitosos en su desempeño escolar, mientras los adultos destacaban en el ámbito laboral por alcanzar altos rangos organizacionales, explicó Luis José Uzcátegui, médico psiquiatra de la Policlínica Metropolitana y del Centro Médico Docente La Trinidad.

En este sentido, Myriam Puig, médica pediatra del Centro Médico Docente La Trinidad y Hospital de Clínicas Caracas, se refirió a los cinco componentes del coeficiente emocional. De esos cinco, tres son capacidades relativas a la persona.

El primero de ellos es la autoconciencia, la cual consiste en conocer las propias emociones.

En segundo lugar está el autocontrol, que es la capacidad de cambiar o frenar emociones para evitar que las situaciones de la vida sean un problema; y por último

La auto motivación, que es la capacidad individual de estimularse ante situaciones adversas.

Ahora bien, los dos componentes restantes del coeficiente emocional se refieren a la capacidad de conocer a las otras personas. En este sentido, entrenar destrezas para intuir la condición emocional de los demás proporciona capacidades y habilidades muy útiles a la hora de interactuar con los demás.

Por último se encuentra

La asertividad, que es la capacidad de ser oportuno ante las situaciones, bien sea con acciones o palabras.

Bajo los postulados de inteligencia emocional, el ser humano tiene la posibilidad de conocer su sistema psíquico emocional de una manera concreta, precisa y sencilla, a la par que comprende su comportamiento emocional y el de las personas que lo rodean.

Con las herramientas que aporta la inteligencia emocional, la persona puede identificar de dónde salen sus reacciones emocionales, cómo funcionan ya que son respuestas automáticas, irracionales, anárquicas y simbólicas con la finalidad de optimizar las respuestas.

Otro factor a considerar, nos dice Miriam Puig, es el temperamento, que no es otra cosa que el estilo de conducta, la manera como una persona reacciona ante el mundo en un momento determinado.

El temperamento es innato y reconocible desde el mismo momento del nacimiento del niño. Es por ello que los especialistas pueden indicar a los padres qué tipo de hijo tienen para que éstos puedan estudiarlo y conocerlo mejor, y de esta manera lograr determinar cuáles reacciones del niño son meramente temperamentales, ya que muchas veces suelen pensar que el llanto, por ejemplo, se debe a cólicos o a pañales mojados, y resulta que el pequeño está sobrestimulado o cansado.

Al facilitar a los padres herramientas y estrategias propias de la inteligencia emocional, éstos pueden interpretar correctamente el temperamento del niño, a la par de desarrollar mecanismos de control o estimulación, tanto para ellos como para su hijo. Así se puede manejar mejor a un pequeño voluntarioso o abrir al mundo a uno demasiado tímido, haciendo más fácil el mundo de las relaciones.

Con la evolución de esta disciplina se han identificado varios tipos de inteligencia emocional, señaló Uzcátegui. La inteligencia intrapersonal es la capacidad que tiene el individuo de poder entender e identificar sus emociones, además de saber cómo se mueve subjetivamente en torno a sus emociones. Una vez que la persona conoce su dimensión emocional, comienza a tener mejor y mayor control sobre su vida, lo que redundará en mayor estabilidad.

Otra dimensión es a nivel interpersonal, la cual se refiere a la capacidad que tiene el individuo de entender las emociones de las otras personas y la manera de actuar.

Otra de las aplicaciones de los diseños de inteligencia emocional es la optimización de la inteligencia racional, con lo que el individuo se convierte en un potenciador de recursos intelectuales, ya que al poder controlar su funcionamiento emocional, logra importantes valores agregados para su desempeño a nivel de toma de decisiones y solvencia de problemas, entre otras cosas.

El desarrollo de las habilidades mencionadas coloca a la inteligencia emocional a la vista de toma de aplicaciones muy concretas; por ejemplo, en la educación de los niños, pues muchas de las dificultades que éstos afrontan durante su crecimiento son los bloqueos emocionales, consecuencia de las circunstancias que los rodean. Desde la óptica de los especialistas, aquellos niños que reciben herramientas para manejar su sistema emocional, desarrollan recursos que les aportan gran fortaleza para afrontar la vida.

Otra de las aplicaciones prácticas de la inteligencia emocional es en el mundo de la pareja, porque se trata del tipo de relación donde hay más intimidad, cercanía, frecuencia y compromisos propios de la convivencia, lo que pone a prueba a cada momento el talento emocional.

A nivel de las organizaciones y empresas provee técnicas importantes para que el individuo se pueda ubicar en un mundo competitivo, demandante, cambiante, exigente y sobre todo globalizado emocionalmente.

En cuanto al área de reclutamiento de personal de las empresas, específicamente, existen algunos entes preocupados en aplicar los indicadores de inteligencia emocional para medir funcionamientos como creatividad, motivación y seguridad, que suelen ser determinantes para el éxito laboral dentro de las empresas, pues puede que el coeficiente intelectual, las credenciales, le dé el cargo a una persona, pero es el manejo inteligente de las emociones el que garantiza el ascenso dentro de la organización.

Así vemos que bajo los postulados y evaluaciones que aplica la inteligencia emocional, se derrumban los significados positivos o negativos que suelen crear los resultados de los test de coeficiente intelectual.

También hallamos a la emoción de la Elevación y la Fluidez. La primera o en inglés *elevation*, es una emoción positiva que se experimenta como un fuerte sentimiento de afecto en el pecho. Surge cuando somos testigos de actos que reflejan lo mejor del ser humano y provoca un deseo de ser mejores personas, es lo que uno puede experimentar cuando los medios informativos televisivos o escritos cuentan una historia de alguien anónimo que olvidó sus propios intereses y se jugó la vida por otra persona, o que actuó pensando en el bien de otros y no en el suyo.

Es lo que probablemente sintieron muchas personas cuando vieron que, tras los atentados del 11 de septiembre en Nueva York o el 11 de marzo en Madrid, los enfermos ingresados en los hospitales cedían sus camas a los heridos, los taxistas ofrecían gratuitamente sus vehículos a los familiares de las víctimas, los ciudadanos se volcaron masivamente a donar, etc., etc.. Incluso podemos experimentar o sentir elevación al recordarlo.

Este tipo de experiencias de esta emoción hace más probable que queramos estar, cooperar y ayudar a otras personas conllevando importantes beneficios psicológicos y sociales. Por una parte, las personas que tras experimentar esta emoción deciden pasar a la acción y ayudan a otras, se pueden sentir orgullosas de sus buenos deseos y satisfechas por sus acciones al mismo tiempo y paralelamente, las personas que son ayudadas pueden sentir otra importante emoción positiva, la gratitud, y las que simplemente son testigos de esa relación de ayuda puede experimentar elevación, lo que suscitaría nuevos deseos de ser mejor persona y de ayudar a otros.

Esta espiral positiva tiene efectos sociales beneficiosos en términos de solidaridad, altruismo, cooperación, etc. y contribuye efectivamente a crear redes sociales de apoyo y a cohesionar a la sociedad, permitiendo en definitiva, mejorar la calidad de vida dentro de las comunidades, los grupos y las organizaciones.

La fluidez en inglés *flow*, es un estado emocional positivo que se experimenta en

Momentos en los que las personas se encuentran totalmente implicadas en la actividad que están realizando hasta un punto en el que nada más parece importarles. Las personas que experimentan fluidez sienten que controlan sus acciones y que son dueñas de su destino, sienten júbilo y una profunda sensación de satisfacción, más allá del entretenimiento. Esta experiencia es en sí misma tan placentera que lleva a continuar en la actividad, a pesar de la presencia de costos y obstáculos.

La fluidez se produce cuando las habilidades de la persona están en equilibrio con los retos y desafíos que la actividad le plantea. En estas circunstancias, la atención se concentra en la consecución de una meta realista, la retroalimentación que se obtiene sobre el nivel de ejecución es inmediata y uno llega a olvidarse de sí mismo: "mientras estaba haciendo...., el tiempo se me pasó volando".

Numerosas actividades son susceptibles de producir fluidez: jugar al ajedrez, pintar, escalar, correr, componer y tocar música, bailar, escribir, etc.

Es fácil en estas situaciones observar los efectos beneficiosos sociales y culturales de involucrarse en tales actividades: obras de arte, piezas musicales, proezas deportivas y estéticas que pasan a la historia y que en definitiva vienen a reflejar lo que diferencia a las personas de otros animales. Pero, es posible experimentar fluidez realizando actividades que no han sido libremente elegidas.

1. Csikszentmihalyi, 2000, 2001, 2002

A simple vista parecería que no, pero el gusto por hacerlas lo motiva principalmente en cirujanos, operarios de montaje en fábricas, científicos, madres que cuidan de sus hijos, prisioneros, etc. Y es que algunos individuos logran transformar tareas rutinarias, trabajos aburridos, circunstancias realmente adversas en experiencias subjetivamente controlables, de las que pueden extraer algún grado de satisfacción y que en ocasiones han propiciado descubrimientos, innovaciones o producciones que han cambiado el curso de la historia.

CONCLUSIONES.

- El ser humano tiene la posibilidad de llegar a conocer con ayuda como actúa su sistema psíquico emocional de una manera concreta, precisa y sencilla, a la par que comprenda su comportamiento emocional todos sus benéficos que pueda obtener de el y de las personas que lo rodean.

- Conocer las propias emociones es algo fundamental. Reconocer cuál es la emoción que estamos sintiendo, en el momento en que la sentimos es tremendamente útil, ya que nos permite un mayor conocimiento de nosotros mismo, de esta permitiéndonos saber canalizar y expresar esas emociones hacia los demás de manera adecuada, permitiéndonos de esta manera estar mas preparados para los distintos retos de la vida y su supervivencia individual.

- Todas las emociones son buenas, mirándolas desde el papel adaptativo que juegan, sin embargo en la actualidad se sabe que hay algunas que si se salen de los límites normales y se vuelven crónicas, ya no son tan buenas en el proceso de adapte del individuo en su entorno.

- En los tiempos actuales dado a los adelantos científicos, investigativos y tecnológicos se a aceptado ya dentro de la comunidad científica que las emociones tienen una cierta cierta influencia importante en la salud: reconociéndose un vínculo físico entre el sistema nervioso y el inmunológico, que hace que estos sistemas, sobre todo el inmunológico dependa del nervioso para su correcto funcionamiento.

- Llegar a fortalecer y cultivar las emociones positivas, como el buen humor, el optimismo, la esperanza, junto al apoyo de otros, ayudan a soportar una enfermedad y facilitar su recuperación. Con ello, se pudo establecer la relación mente/cuerpo, que permitió el nacimiento de una nueva disciplina de estudio, la Psiconeuroinmunnología.

- Se confirma de esta manera, que las emociones negativas, tales como el estrés del mundo moderno y actual afectan al sistema inmunológico, haciéndolo y volviéndolo más vulnerable.

- Todos estos descubrimientos tienen una aplicación innegable para el campo profesional de la salud y en el tratamiento de las enfermedades. Ya se deberá considerar a un tratamiento no aislado sino de una manera integral sin separar lo que es esta dualidad mente/cuerpo, para que en el se considere al paciente con sus factores físicos como los psicológicos. En otras palabras el paciente estará médico tratante y tratado cumplan en equipo, un resultado anhelado por los dos se haya curado de la enfermedad.

- Tomando en cuenta el efecto de las emociones en la salud, sería sumamente importante enseñar y ayudar a la gente a manejar mejor sus sentimientos perturbadores como es la ira, ansiedad, depresión, pesimismo y soledad; ya que es una forma de prevención de la enfermedad, lo cual implica una mejor adaptabilidad del individuo en la sociedad determinando de esta forma personas más preparadas con una organización cognitiva más abierta, flexible y con la habilidad para mejorar la forma de pensar ser más creativa la solución de problemas y más acertados y sensatos los juicios y toma de decisiones.

- Como conclusión final se puede decir que todos estos resultados surgidos de las emociones positivas en general nos facilitan la puesta en marcha de patrones de pensamiento receptivos, flexibles e integradores, que favorecen la emisión de respuestas novedosas. Es muy posible que esta forma de pensar, haya precedido a los grandes descubrimientos y a las realizaciones más importantes de la historia de la humanidad y de cuyo valor nadie duda. Es difícil imaginar a Miguel Ángel iracundo mientras pintaba la Capilla Sixtina, o a Isaac Newton con iras bajo del manzano, etc., etc. O a científicos que se hallen deprimidos en sus laboratorios mientras están en busca de una vacuna. Por el contrario, es fácil imaginarles pensando posibilidades y alternativas, combinando elementos a priori imposibles, absortos en su tarea, emocionados contemplando sus avances hacia una meta deseada y llena de significado para ellos.

BIBLIOGRAFIA.

- Artículos: Modelos y Teorías V, Enfoques salugenicos, Traducción entregada por el Dr. Martín Weistein, curso de graduación, 2007.
- SELIGMAN Martin E.P. La Autentica Felicidad, Ciudad de México, Ediciones B-México, 2003, 8-46.
- PRADA, Eliana C. Psicología Positiva y Emociones Positivas, Buenos Aires, Paidos, 2005, 1-45.
- SELIGMAN, Martin E.P. CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, Positive Psychology: An Introducción, American Psychologist, 2000, 5-14, 55

INTERNET

- www.Biopsychology.org/biopsicologia/articulos/reflexiones/licenciatura.htm
Barull, E Cual es el objeto de la Psicología, 2000.
- www.biosychology.org/biopsicologi/articulos/que_es_el_afecto.html
- González M. P, Barull E, Pons C, y Marteles P, Que es la Emoción, 2001
- www.buscasalud.com
Inteligencia Emocional, Weinsinger Hendrie 2003
La Ciencia descubre las Emociones, Weinsinger Hendiré 2003.
- www.cop.es/docs_web/otros/hispano.htm
Emociones Positivas el Humor Positivo, Carbelo Begoña y Jáuregui Eduardo, 2006
- www.nsm.es/directorio
Jáuregui Eduardo, Afecto Necesidad Primaria, 2004
- www.portalpsicologia.org
Psicología Positiva, noticias – artículos, 2006.
- www.psicologia-online.com/buscador/index.htm
Pitágoras, Artículo, 2000
- www.psicocnsul.com
Articulo, Psicología Positiva.,2002
- www.psicocentro.com

- www.inteligencia-emocional.org/articulos/intex.htm

Competencias Emocionales

Beneficios de la Inteligencia Emocional

La Ciencia Descubre las Emociones

Relación entre Motivación y Emoción, Wisnsinger Hendrie Dr. 2000, 2003

- www.cop.es/papelesdel psicologo.htm

Emociones Positivas, Vecina Jiménez M L, 2006.

- www.palermo.edu.ar/cienciassociales/psicologia_positiva/articulos.htm