

Dime lo que sientes...

6 Octubre, 2008 por **Jon Berastegi**



La Conciencia Emocional es la primera competencia emocional de las cinco que pretende desarrollar la **Inteligencia Emocional**. Tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás y lo que las mismas afectan a todo lo que vivimos constituye una competencia emocional fundamental.

Tomar conciencia de sí mismo, según **Richard Boyatzis** consiste en la capacidad de estar atentos, de **RECONOCER** las sutiles señales internas (cambios fisiológicos) que nos permiten saber lo que estamos sintiendo, para así saber utilizarlas como guía que nos informa de la manera que estamos haciendo las cosas.

Por ello, la conciencia emocional comienza mediante el contacto con el flujo de nuestras emociones, las cuales tiñen a nuestras percepciones, pensamientos y acciones. Este reconocimiento nos permite **COMPRENDER** el modo en que nuestros sentimientos afectan a su vez a los demás.

Así pues, el primer paso en el desarrollo de la Conciencia Emocional constituye estar en contacto con nuestra vida emocional, es decir, con el fondo de nuestra conciencia donde existe algún estado de ánimo. En definitiva la conciencia emocional se trata de percatarnos

de los sentimientos inadvertidos como la alegría, ansiedad, tristeza,...y en definitiva la suma de pequeñas y grandes emociones que vienen y van en el transcurso de la vida diaria de cada persona.

Esta rutina diaria dominada por la presión, las prisas y la urgencia es el mayor obstáculo que nos encontramos en el camino de la Percepción de nuestras emociones y las de los demás.

Nuestra mente está tan ocupada en tener en cuenta la hora de la reunión, la planificación de la jornada, en lo urgente que supone entregar este trabajo, en los deberes que tengo que realizar,...que todo este **RUIDO EXTERIOR**, no deja a la mente realizar una pausa que le permita centrarse en el **RUIDO SUBTERRÁNEO** de los estados de ánimos.

De esta manera, cuando las emociones son de alta intensidad, sólo cuando éstas nos están desbordando es cuando nuestro oído se vuelve más ágil...pero a veces ya es tarde...

Esta **SORDERA EMOCIONAL**, que se convierte en un agudo e insoportable ruido en cuando las emociones nos desbordan, constituye en una especie de olvido o bloqueo de los numerosos mensajes que nuestro cuerpo ha mandado como mensaje de alerta (dolor de estómago, jaqueca, dolor lumbar,...) y no han recibido contestación alguna.

Aunque el ritmo de la vida moderna sea un obstáculo y no nos deje muchos espacios temporales para asimilar, reflexionar y percibir nuestro mundo subterráneo, el primer paso para la conciencia emocional, consiste en crear dichos espacios, que relacionen el mundo exterior con el mundo interior, a fin de evitar que el ruido exterior ensordezca nuestro oído interno.

¿Estamos dispuestos a agudizar el oído?