

EMOCIONES Y POSIBILIDADES

Miguel Ángel Velázquez Martín



¿Cómo afectan las emociones a nuestro comportamiento? ¿En qué medida facilitan o dificultan los resultados de nuestras acciones? ¿Cómo se manifiestan en nuestra vida? ¿Qué podemos hacer para que jueguen a nuestro favor?

Las emociones definen los límites de nuestras posibilidades, llegamos hasta donde ellas nos permiten. Condicionan nuestra percepción, nuestra forma de ver las cosas, de interpretarlas y de conocerlas. Esto hace que alguien interprete cognitivamente que algo es posible o no lo es, que se dé explicaciones y razone de una determinada manera que, posteriormente, se convertirá en comportamiento.

Asimismo, modelan nuestro cuerpo y lo utilizan como contenedor que toma la forma de los estados emocionales que caracterizan a la persona. De la misma manera que adquieren forma en nuestra fisiología, ésta condiciona las posibilidades de lo que nuestro cuerpo será capaz o no de lograr.

Determinados estados de ánimo permiten a la persona expandir sus posibilidades, mientras que otros afectan de la forma contraria. Impregnan toda nuestra vida, es más, en muchos casos nos caracterizan y podríamos decir que forman parte de nuestra personalidad. El miedo, la preocupación, el exceso de expectativa, el temor al fracaso, etc. contraen tanto nuestra percepción como nuestro organismo, son estados caracterizados por la rigidez, tanto muscular como cognitiva y sus consecuencias son restrictivas, no permiten la máxima plenitud de nuestra percepción ni de nuestros movimientos. Si no somos conscientes de que esto está ocurriendo, quizá sólo podamos entender nuestro fracaso desde la mala suerte o desde la incapacidad para conseguir lo que deseo basada en falta de aptitudes. Sin embargo, la paz interna, el optimismo, la ambición positiva, la plenitud de ánimo, abren posibilidades y nos permiten superar nuestros propios límites. Crean una conciencia de libertad que se manifiesta en dinamismo corporal que nos permite trascendernos a nosotros mismos, superar nuestras metas y mejorar nuestros estándares.

¿Es posible cambiar nuestras emociones?, ¿transformarlas en otras que nos permitan vivir la vida desde otro lugar, en el que las posibilidades se nos abran y se traduzcan en los logros que deseamos? Por supuesto que sí, pero no es una tarea sencilla, las emociones están enraizadas en nuestra historia, en la forma en que hemos aprendido a vivir y ancladas en la forma de nuestro cuerpo que las contiene. Por lo tanto, el cambio emocional es posible, si bien exige un trabajo personal profundo que se irá consolidando con una nueva interpretación, experimentación y acción.

Miguel Ángel Velázquez

Director de Centro de Investigación en Valores