

COMPRENSIÓN EMOCIONAL PROPIA Y DE OTROS

La comprensión emocional consiste en la capacidad para analizar y entender las emociones. Esto incluye poder darles un nombre, reconocer las relaciones entre emociones y palabras, entender las transiciones entre las emociones (por ejemplo, desde el desánimo a la tristeza) y finalmente, de interpretar el significado de las emociones complejas (sentir miedo y alegría simultáneamente ante un nuevo trabajo).

Para etiquetar las emociones, es necesario diferenciar entre las básicas (miedo, ira, asco, tristeza, alegría y sorpresa) y las emociones complejas o secundarias, que se derivan de las básicas. En el siguiente cuadro podemos observar la gran variedad de etiquetas que forman el vocabulario emocional:

"tengo miedo/estoy asustado"	•Alarmado, angustiado, ansioso, atemorizado, aterrado, desesperado, horrorizado, inseguro, intranquilo, preocupado, temeroso, indeciso, impotente.
"Estoy enfadado"	•Colérico, crispado, descontento, enojado, alterado, fastidiado, furioso, insatisfecho, irascible, malhumorado, molesto, nervioso, rabioso, tenso, violento, irritado, indignado.
"Siento asco"	•Desagrado, grima, repulsión, antipatía, aversión, repugnancia, disgusto, repulsa, odio, manía, indignación, desprecio.
"Estoy triste"	•Abatido, agobiado, apenado, confuso, decepcionado, desanimado, desdichado, desmoralizado, frustrado, nostálgico, desconsolado, afligido, amargado, impotente.
"Estoy alegre"	•Agradecido, animado, calmado, confiado, contento, encantado, entusiasmado, eufórico, esperanzado, feliz, gozoso, satisfecho, tranquilo, complacido, fascinado, seguro.
"Estoy sorprendido"	•Extrañado, sobresaltado, desconcertado, asombrado, fascinado, admirado, confundido, impresionado, impactado, conmocionado.

Ampliar tu vocabulario emocional te ayudará a comprender mejor como te sientes tú y a darle nombre a las emociones que está sintiendo la gente a tu alrededor. Solo así

podemos reflexionar cómo llegamos hasta esa emoción y cómo podríamos cambiarla, de ser preciso.

Debemos recordar que las emociones no son estáticas, que los estados emocionales van pasando por diferentes transiciones. Esto nos ayudará a entender las situaciones y cómo evolucionamos emocionalmente en ellas. Además, nos hace darnos cuenta de que ninguna emoción, por intensa que sea, dura para siempre.

Solo después de comprender realmente la emoción que sentimos nos será más fácil aceptarla y hacer algo útil con ella.

Aunque puede parecer un proceso tedioso, considerar que las emociones son transitorias nos ayudará a comprender su origen para darle una transformación a algo útil, en lugar de que esa emoción se convierta en agresividad e ira.

Referencia:

Redacción Iberdrola. (s.f.). Inteligencia emocional: la soft skill más demandada en el ámbito laboral.
Redacción Universidad de Valencia. (s.f.) Módulo 4. Comprensión emocional. Universidad de Valencia.
Recuperado de: <https://educandoenemociones.com/wp-content/uploads/2020/08/Modulo-4.-Comprension-emocional.pdf>