

# GESTIONANDO EMOCIONES



Boletín de "Deportista de Excelencia"

Julio de 2015

## ¿Qué son las Emociones?

**H**ay quienes son capaces de controlarlas, no sin algún grado de dificultad. Otros, sin embargo, sucumben bajo el influjo de su mandato. Se trata de los "Estados Internos" del ser humano; tales *Estados* son comúnmente conocidos como *Estados Emocionales*. Se caracterizan por el impacto que producen en la persona dependiendo de la Intensidad con que se manifiestan.

### Qué hacer cuando aparecen

**C**ada vez que surja alguna, pregúntese:

**P:** ¿Qué tan dañino puede ser esto para mí?

**R:** Depende del contexto y la intensidad del *Estado Emocional*.

**P:** ¿Tiene alguna utilidad que pudiera aprovechar?

**R:** Cada *Emoción* posee un mensaje implícito que conviene atender.

### Lo que comunican las Emociones

**L**a mayoría de las personas tratan de negar sus emociones haciendo caso omiso del significado que hay tras cada una de ellas. Pocos son los que buscan las razones por las cuales surgen, suscitando *Estados Emocionales* de toda índole. Las *Emociones* comunican mensajes de advertencia para que se proceda a hacer algo (pronto) al respecto.

*"Aunque no lo pareciera así las Emociones cumplen un rol fundamental en la vida de las personas y, a no dudar, pueden afectar el Desempeño Deportivo del más avezado atleta."*

*(Eduardo Brizuela A.)*



Isinbayeva sufre el rigor de la frustración

#### En este número

- 10 Estados emocionales limitadores
- Lo que comunican las Emociones
- Sugerencias a seguir si hay emociones
- Tips de Soluciones
- Racional v/s Emocional



Consecuencias de un Estado Emocional alterado

## ¿Puedes controlar una emoción?

Según la PNL (Programación Neuro Lingüística) es factible controlar cualquier Emoción haciendo uso de *Herramientas* y *Técnicas* de esa *Tecnología*. Dependiendo de la intensidad emocional, de cada una, la solución no siempre aparece con la misma velocidad para todas.

Lo importante es que en la actualidad un **Deportista**, sin importar la disciplina deportiva que practique, puede aprender a controlar, por sí mismo, un *Estado Emocional Limitador*. Y, si no pudiese solo, siempre podrá recurrir a un especialista formado en PNL.

Cuando una *Emoción* o *Estado Emocional* alcanza niveles muy altos, en intensidad, PNL provee *Herramientas*, especialmente desarrolladas, para darles solución. Es el caso, por ejemplo, de los "Traumas Emocionales" o "Fobias" (Miedos irracionales).

Está comprobado, mediante estudios especializados, que un **Atleta** puede ver afectado su *Rendimiento Deportivo*, en caso que experimente determinada *Emoción Limitadora*. Esto significa que el **Deportista** ha de hacer algo al respecto, a la brevedad.

## Intensidad Emocional

Cada *Emoción* posee su propia *Intensidad*, al manifestarse. La más básica no pasa de ser una "Molestia" para la persona; sin embargo, cabe recordar que toda *Emoción* nos "comunica" algo importante, para nosotros, que deberíamos atender.

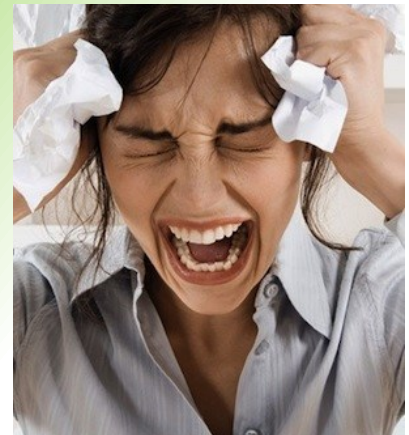
## Intensión oculta de las Emociones

Tal vez éste sea uno de los conceptos más difíciles de comprender. Una *Emoción*, casi siempre, oculta una o más *intenciones positivas*. Se puede comparar con el dolor físico; cuando éste se manifiesta nos advierte que nuestra salud se encuentra amenazada. Algo parecido es lo que sucede con las *Emociones*: nos alertan, como si se tratara de un buen amigo, de que hay algo que no está funcionando correctamente.

## Soluciones inmediatas

La pregunta que a menudo surge, en el **Atleta** afectado es, ¿cuánto tarda la posible solución? Existen testimonios, a nivel internacional, que aseguran soluciones sólo en horas. A riesgo de ser puestos en tela de juicio, también nosotros podemos dar fe de la velocidad con que suelen producirse los resultados los que, además, sorprenden.

Nunca nos cansaremos de repetir que no existe nada mejor, ante la duda, que experimentarlo en uno mismo. Tú o cualquier persona tiene a su disposición las variadas e innumerables *Técnicas* que facilitan la solución para contrarrestar casi cualquier *Estado Emocional*.



Estado irascible





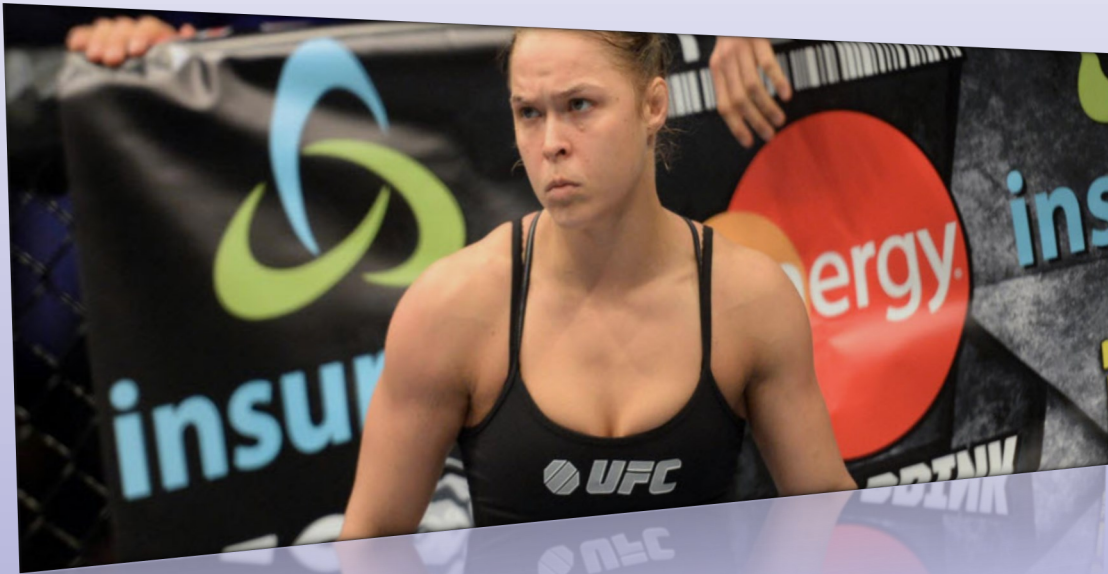
## Estados Emocionales Limitadores

Entre la gran cantidad de *Estados Emocionales*, que la gente experimenta, se ubican aquellos que impactan negativamente, en mayor o menor profundidad, dependiendo de la *Intensidad Emocional* con se produzcan. La imagen superior exhibe diez de aquellos *Estados*, jerarquizándolos por la conmoción que ejercen en las personas.

EMOCIONES

# 10 ESTADOS EMOCIONALES

*Lo que comunican y qué hacer cuando se presentan*



## MOLESTIA

**E**ste tipo de emoción, afortunadamente, no posee en sí misma gran *Intensidad Emocional*. No obstante, de algún modo afecta al individuo en su diario proceder.

### **Mensaje.**

Estar inquietos, impacientes o con cierta tensión corporal la *Emoción* de estar *Molestos* comunica que hay que algo que no está funcionando como quisiéramos. Que lo que se está haciendo no ofrece los resultados esperados.

### **Sugerencias a seguir.**

- ⇒ Utilizar alguna técnica de PNL para revertir el Estado Problemático.
- ⇒ Ejecutar una introspección que permita determinar lo que se quiere.
- ⇒ Intenta algo que sea distinto a lo que has estado haciendo hasta ahora.
- ⇒ Cabe destacar que si sigues haciendo lo mismo, el *Estado de estar Molesto* aumentará en su *Intensidad emocional*.

## APRENSIÓN

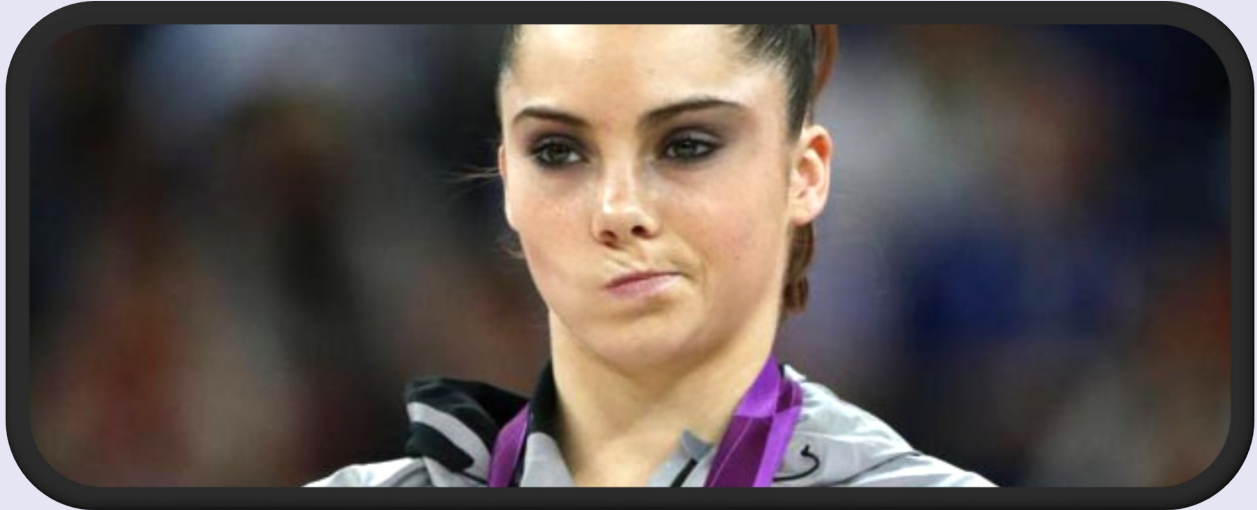
**S**e manifiesta en la persona como un “Recelo”, “Ansiedad” o “Preocupación”. Recuerda que en toda *Emoción* algún tipo de comunicación se mantiene oculto.

### **Mensaje.**

Las *Emociones* de *Aprensión* advierten a la persona (deportista, atleta, etc.), que hay que estar alerta por lo que pudiera suceder; quizás haya que prepararse de algún modo. *Lo importante es hacer algo al respecto; de lo contrario, la Intensidad Emocional* continuará en aumento transformándose en una *Emoción Mayor*.

### **Sugerencias a seguir.**

Evalúa la situación y ejecuta un catastro para así, alertar tu mente. El *Temor* o *Aprensión*, en cuanto *Emoción*, es algo que requiere determinadas acciones para contrarrestarla. De cualquier manera, seguir en ese *Estado* sin hacer nada, al respecto, no es una solución viable. Los expertos sostienen que “son muchos los *Temores* que jamás se hacen realidad”.



## AGRAVIADO.

**S**e trata de uno de los *Estados Emocionales* más debilitadores, a nivel personal e interpersonal. Las reacciones de una persona *Herida* se manifiestan criticando a sus cercanos o insultándoles sin haber, en forma aparente, provocación de por medio.

### *Mensaje.*

El *Estado Emocional* de sentirse *Agraviado* se genera, en la mayoría de las ocasiones, debido a alguna “Creencia”; a lo mejor se creyó que algo valioso sucedería, sin embargo aquello no ocurrió. Ejemplos al respecto abundan: Un ascenso prometido que nunca llegó; la promesa de “casarse” con aquella persona especial, pero que ésta se arrepintió en el último momento; etc. La advertencia es clara y contundente: se debe neutralizar o reducir la *Intensidad Emocional*.

### *Sugerencias a seguir.*

Tal vez convenga revisar los acontecimientos y reevaluar la situación; es probable que aquel “amigo”, no haya sido consciente de lo que estaba provocando con su actuar. Es posible que no pretendiera causarte un daño. En estos casos se recomienda auto-plantearse preguntas de calidad o conducentes a descubrir nuevas opciones. ¿Qué puedo aprender de todo esto? ¿Cuál habrá sido la intención real de mi amigo? También es valedero conversarlo con éste; aclarar la situación y enterarte, de primera mano, por qué hizo publico un secreto que sólo era de dos. Muchas veces al descubrir *la verdad de la milanese* el sentimiento de sentirse *Agraviado* desaparece como por arte de magia .

## ENOJO.

**E**ste tipo de *Emoción*, en ciertas ocasiones, se manifiesta por sentirse medianamente *Irritado*. Con *Resentimiento*, es otra forma de manifestar el *Enojo*.

### *Mensaje.*

Las razones son muy diversas. Quizás alguien importante, para la persona afectada, quebrantó algunas de sus “reglas de oro”. Lo interesante, de este *Mensaje*, es que existen fórmulas (PNL) que te permiten revertir en muy poco tiempo el *Estado Emocional* de sentirte *Enojado*.

### *Sugerencias a seguir.*

Lo primero es analizar la situación. Suponiendo que la otra persona rompió uno de tus importantes “Criterios” (Regla de oro), es posible que el amigo no sea conocedor de tus “Criterios”; en tal caso no hubo mala intención. Nuevamente, en estos casos, se sugiere plantearse ciertas preguntas: ¿Sabrá la otra persona cuáles son mis *Criterios*? ¿Qué podría haber hecho, diferente, para que esto no hubiere ocurrido? Si tu estilo de auto-interrogación va por esa línea, es probable que el *Enojo* desaparezca.





## FRUSTRACIÓN.

Esta *Emoción* es una de las que presenciamos con mayor frecuencia. Podemos observarla en los Deportes (un futbolista que pierde un “Penalti”, experimenta una terrible *Frustración*). Cuando alguien se encuentra con muchos *baches* en el camino; si los esfuerzos no se ven recompensados como se esperaba; todo ello genera mucha *Frustración* . .

### Mensaje.

La mayoría de las veces el *Mensaje* proviene de nuestro propio cerebro; nos da un *tirón de orejas* señalándonos que hay más alternativas y que podríamos haberlo hecho de otra manera, cualquiera haya sido la situación acaecida. Quienes poseen *Mentalidad Positiva* interpretan la *Frustración* como un “aviso”: que el desafío es susceptible de solucionar, pero se ha de proceder de otra manera. El objetivo pretendido es posible de alcanzar si se hacen las cosas de un modo diferente .

### Sugerencias a seguir.

Consecuente con lo anterior, se ha de considerar a la *Frustración* como si se tratara de nuestro *mejor amigo*, que nos advierte que hay que ser más flexibles para lograr mejores resultados. En ocasiones es valioso contar con “Héroes particulares”; personajes de ficción que nos sorprenden con su actuar dado que, casi siempre, salen airoso de cualquier desafío. Entonces, ¿Por qué no imitarlos? Para ser más efectivos en nuestros logros nada nos impide tomar prestados algunos ejemplos de personas o personajes exitosos. Si lo haces así verás que tu desgaste de energía se reduce

considerablemente y, además, tu semblante pasará a ser el de una persona alegre, que disfruta de la vida .

## DECEPCIÓN.

Cuando se llega a este nivel de *Estados Emocionales*, en parte, se justificaría preocuparse. ¿Por qué? Pues, porque el *Estado Emocional* de la “Decepción” puede resultar devastador. Esto significa que la persona debería hacer algo sin demora. Hubo algo que provocó tristeza; ¿te pareció estar a las puertas de la derrota profesional? ¿No se cumplieron las expectativas? Cualquiera de estas situaciones produce *Decepción* .

### Mensaje.

Las expectativas que se establecieron, quizás, eran irreales (objetivos o meta) o resultaron fallidas; en tales casos el mejor consejo es modificar las expectativas, “aterrizándolas” o cambiándolas por otras más adecuadas a lo que se considere factible de alcanzar .

### Sugerencias a seguir.

También aquí deberías preguntarte, ¿qué puedo aprender de todo esto? Las potenciales respuestas que surjan servirán para que la próxima vez te encuentres mejor preparado, física y emocionalmente. Algo más, que podrías hacer, es replantearte los *Objetivos* con *Criterios* más realistas; sin dejar, por ello, de continuar perseverando. Hay que recordar, en estos casos, que si hoy siembras no puedes esperar a que mañana mismo vayas a cosechar; esto sería irreal.



## CULPA.

Los sentimientos de *Culpa*; los remordimientos por alguna mala acción pese a todo lo que te puedas lamentar, por ello, no basta para anular la *Culpa* como *Emoción* perjudicial. El *Estado de Culpabilidad* suele ser tremendamente dañino para un *Deportista*. Sin embargo, si se analiza con cautela y atención, es posible que se detecte algo muy valioso en lo que intenta comunicar.

### Mensaje.

Para entenderlo, más fácilmente, sería conveniente averiguar cuáles son los “**Valores Esenciales**” prioritarios. Supón que tu *Valor* principal es la “Familia”; vives y trabajas para ellos. Cualquier decisión que tomas la ejecutas pensando en tus seres queridos. Pero, un día algo ocurre y, por vez primera, haces algo que va en contra de ese *Principio* tan valioso para ti. Por ejemplo, aceptas irte de paseo con un par de colegas, sin tomar en cuenta que tus hijos tenían otros planes que te incluían. Cuando regresas y te enteras, ¿qué crees que ocurriría? Exacto; sobreviene un despiadado *Sentimiento de Culpa*. Este *Estado Emocional* suele ser demasiado destructivo como para quedarse “empantanado”; hay que hacer algo para solucionarlo y prontamente.

### Sugerencias a seguir.

Siéntate a conversarlo con tus hijos; no dejarás de ser su

“héroe” si reconoces, hidalgamente, que no pensabas que provocarías tal descalabro. Pero, ojo, las *Disculpas* han de ser equilibradas; no vaya a ser, después, un motivo para ser manipulado. No has de caer en esa trampa de lo contrario la “Culpa” podría transformarse en...

## INDIGNACIÓN.

Este *Estado Emocional* se puede describir como “Sentimiento de sentirse Inadecuado”, para una actividad, sabiéndonos capaces de afrontarlo en nuestro fuero interno. A modo de ejemplo, podríamos citar el caso de dos amigos: uno paracaidista y el otro consumado ajedrecista. El primero decide desafiar a su amigo, después de que éste le ha propinado más de diez “Jaque Mate” consecutivos; imagina que así podrá saborear una suerte de venganza. El ajedrecista acepta el desafío, pero en el instante que debe saltar al vacío, desde el avión, se arrepiente echando pie atrás. Al aterrizar el experto trata de *consolar* a su amigo. La *vergüenza*, para el Ajedrecista, se ha entre mezclado con otras emociones generando un *Estado de Indignación*.

### Mensaje.

Personas como el *Ajedrecista* han de tomar lo que comunica el *Mensaje sólo* como falta de maestría, para el desafío propuesto. La mayoría de las personas son aptas para conducir un automóvil pero, si de pronto, se encuentran desafiados a conducir un bólico *Formula 1* es muy posible, que en primera instancia, no acepten la prueba; ¿por qué? Quizás requieran más aprendizaje previo o incrementar su autoconfianza.



### **Sugerencias a seguir.**

Lo primero es analizar la situación y, nuevamente, recurrir a las “Preguntas de Calidad”. ¿Tengo que aprender nuevas *Estrategias* o hacer algo diferente? Un piloto de ‘F1’ sigue un estricto acondicionamiento: físico, intelectual y emocional, antes de convertirse en consumado conductor de ese tipo de vehículos. Si decides aceptar el desafío sería recomendable que te prepares en consecuencia. Que aceptes no significa que no puedas tomarte el tiempo necesario para instruirte como lo haría cualquier aspirante a pilotar un *Formula 1*. También son útiles los “**Mentores Internos**”. Se trata de *Expertos*, en alguna disciplina, que uno puede “Modelar” (imitar) y luego internalizarlos para que nos acompañen (mentalmente) en todo momento; sobre todo en situaciones especiales. [Esta *Técnica* la estudiaremos más adelante].

### **AGOBIADO.**

Cuando una persona se encuentra *afligido* por algo o “bajoneado” puede terminar *Agobiado* por las circunstancias (o por lo que sea que le esté ocurriendo), en un momento determinado. Situaciones que el individuo considera negativas (hechos o acontecimientos) que no logra controlar como quisiera hacen que la persona experimente *todo* como una *sobrecarga* sobre sus hombros. Se dan casos en que el individuo piensa que ya no hay nada más que pueda hacer; que no tiene sentido seguir luchando. Si, por ejemplo, un *Deportista* está pasando por un *mal momento* y, tanto el *Cuerpo Técnico* como sus compañeros le miran de cierta manera probablemente, ese *Atleta*, lo interprete como un

reproche o señal de *culpabilidad*; algo así como una *acusación solapada*. En tales casos es posible que la persona afectada sienta que todo el mundo se ha confabulado en contra suya; ese tipo de experiencia representa para él una *presión* abrumadora.

### **Mensaje.**

Cuando una persona se siente *presionado* o *sobrecargado* por algo; *abrumado* por las circunstancias o por lo que sea que le esté ocurriendo, su cerebro le está comunicando que, si no se toma alguna medida un posible *colapso nervioso* sobrevendrá. Necesita ayuda urgente.

### **Sugerencias a seguir.**

Detenerse de inmediato; respirar hondo y contar hasta diez. Luego, plantearse la pregunta: ¿qué opciones tengo para solventar este desafío? Date un tiempo para que las respuestas surjan; después decide cuáles son las primordiales. Los expertos recomiendan poner todo por escrito; los resultados de este truco pueden ser sorprendentes. A continuación, ponte a trabajar en las soluciones seleccionadas. Reevalúa todo, nuevamente, y descubrirás que, poco a poco, *la tormenta da paso a la tranquilidad*. Has de comprender que todo el mundo posee *capacidades* increíbles para sobreponerse a la adversidad. Sólo falta, a veces, tomar la decisión para ponernos en acción. La *autoestima* se renovará, por añadidura, y se irá elevando, en ti, conforme vayas desvelando e integrando soluciones.





## RETRAIMIENTO.

Quienes han vivido la experiencia de alejarse de sus seres queridos, por un tiempo prolongado, y si el nuevo entorno les obliga a permanecer, muchas horas, desconectados de los demás la angustia por sentirse solo puede dar paso a un *Estado de Retraimiento*. Lo que sea que nos fuerce a permanecer aislados o desconectados sin posibilidad alguna de establecer algún contacto con otras personas podría generar ese tipo de *Estado Emocional* que es uno de los más debilitadores.

### Mensaje.

Aunque sea de *perogrullo*, la comunicación inmediata que este *Estado Emocional* conlleva es que, ese individuo no debería continuar solo; tendría que agotar todas las instancias posibles para restablecer el contacto con otros; aunque no fuese presencialmente. La *nostalgia* puede ser muy dañina. Volver a estar, en contacto, con los suyos es algo que, por sí solo, se constituye en un bálsamo para el afectado.

### Sugerencias a seguir.

A no ser que estés cumpliendo una misión en el Polo Norte o en la Antártica Chilena (aún así podrías estar comunicado

mediante un aparato de radiofrecuencia), intenta comunicarte con alguien de inmediato. El tema de conversación es lo de menos; lo que interesa es abandonar el *Estado Emocional* de *Retraimiento*. Posteriormente podrás decidir si lo que necesitas, en realidad, es sólo conversar con alguien de la familia por teléfono o se trate de un requerimiento mayor que, tal vez, haga necesario un encuentro presencial.

Si se da el caso que el individuo no tenga familiares directos es posible que una iniciativa de colaboración, por parte de la persona, podría ser de gran ayuda para revertir ese *Estado Emocional*. Quienes lo han vivido dan fe que la *solidaridad* efectiva (ayudando a los que más lo necesitan) causa un impacto tremendamente positivo. Si es esta tu situación trata de contactarte con organizaciones que te mantengan, en forma constante y permanente, solidarizando con otras personas. Y, si tu *problema* fuese la *timidez* o un carácter introvertido **PNL** provee **Técnicas** que facilitan (en breve tiempo) ese tipo de limitaciones personales.

## Cómo controlar una Emoción

Las alternativas de solución son varias. He aquí una de ellas:

Mentalmente, disóciate de aquello que te atormenta. Imagina que te estás viendo a ti mismo, desde lo alto de una escalera, como espectador de aquella escena en que tú eres el "protagonista". Tienes que ser capaz de *oír* lo que te dicen, *sentir* lo que se supone que ese 'yo' que estás visualizando en la película, de ahí abajo, pueda percibir o captar todo lo que sucede.

Cuando la persona logra lo que estamos sugiriendo, en forma correcta, la intensidad de la *Emoción* se reduce considerablemente. ¡Pruébalo! Se sorprenderá de los resultados.

Más Tips en próximas publicaciones



Una Preocupación puede ser de alta Intensidad Emocional

## Racional v/s Emocional

**S**i eres de quienes alcanzaron conocer la serie de T. V. "Star Trek" (original), probablemente recuerdes el singular personaje del Sr. Spock (protagonizado por el desaparecido actor Leonard Nimoy). Spock se caracterizaba por ser, ante lo que fuese, absolutamente *Lógico*; carecía de emociones. Los demás se burlaban de él porque, en ocasiones, exhibía atisbos emocionales. *Spock* siempre lo negó.

**E**n su *Best Seller* mundial, "*Inteligencia emocional*", Daniel Goleman nos enseña que si a un ser humano le es extirpada la "Amígdala" (pequeña glándula situada en el cerebro. No confundir con las *amígdalas* de la garganta"), aquel individuo deja de experimentar *Emociones*.

Quizás estés dispuesta/o a realizar un ejercicio: simular que careces de *Emociones*. Goleman señalaba que si una persona, carente de la *Amígdala*, ejecutara un acto reprochable (por ejemplo, golpear a un bebé), no sería capaz de sentir ningún remordimiento.

Es posible que al tomar conciencia de las propias *Emociones*, podamos darnos cuenta de lo importante que son en nuestras vidas.

## En nuestro próximo número

Un concepto (de PNL) que facilita en gran medida la comprensión de esta Tecnología es lo que nos enseñan los Sistemas de Representación. Cómo percibimos la realidad es por medio de los Sentidos; luego, lo captado podemos representárnoslo en beneficio nuestro.

Cuando un Atleta pasa por un *mal momento* experimentando **Estados Emocionales Limitadores** puede revertirlo haciendo uso de un proceso que, para algunos, resulta casi mágico. Se trata de la **Capacidad de Cambiar de Perspectivas**.

Estar **Asociados** o **Disociados** es otra **Habilidad** que te permite transformar una vivencia personal, con una gran carga emocional negativa, neutralizándola en sólo minutos Si a esto agregamos **Submodalidades** la experiencia será mucho mejor.

### Uso de “Submodalidades”

Como **Herramienta** de PNL (Programación Neuro Lingüística) las **Submodalidades** es uno de los principales e importantes **Instrumentos** que se han desarrollado con aquella **Tecnología**. Quien logra su dominio puede, por ejemplo, modificar una conducta reprochable para que la persona goce de un comportamiento provechoso.

**Ponte en  
contacto con  
nosotros**

Escríbenos si deseas más información acerca de **Herramientas y Técnicas** que harán de ti un “Deportista de Excelencia”.

**Provincia Cordillera  
Región Metropolitana  
Santiago, Chile.**

eduardo.brizuela@gestores.com

Visita nuestro Weblog:  
(“[Deportista de Excelencia](#)”)

Deportista de Excelencia es filial de “PNL NEXOS”

## Deportistas Paralímpicos



Merecen todo nuestro apoyo

# “PNL NEXOS”



Bienvenid@ a nuestro Sitio Web

Última actualización realizada: 17-07-2015.

- Inicio
- Historia de la PNL
- Quién nos visita
- Nosotros
- Mapa basado en
- Coaching
- Emotividad
- Profesionales
- Aprendizaje
- Blog (interno)
- Novedades



## ¡¡Aprende PNL con nosotros!!

## ¡¡Aprende PNL con nosotros!!