

Actualizado - 09/04/2009 - 12:04
 CORDOBA - ARGENTINA: 2009-04-09
 USUARIO
 INVITADO

Ahora | [Portada Papel](#) | [Secciones](#) | [Servicios](#) | [Institucional](#)

buscar

EDICIONES ANTERIORES



¿Actuamos en función de nuestra realidad actual?



Por Magdalena Scarpatti - Exclusivo para Comercio y Justicia

Hace un tiempo leí el libro "SincroDestino", de Deepak Chopra, y me quedé maravillada con la siguiente frase: "Si mi mente está vacía de imágenes, ideas, intenciones, prejuicios y demandas; entonces -y sólo entonces- puedo estar en contacto con mi real experiencia del mundo equilibrada y centrada sobre el presente de mi percibir y responder". Esta es la filosofía de ser actores de nuestra vida, propia de la inteligencia emocional que pretende desactivar el automático, desactivar la reacción y convirtiéndonos en actores de nuestra vida, viviendo el presente. Ocurre que cuando creemos que estamos actuando con racionalidad y en función de nuestro presente, estamos actuando en función emocional y sobre las experiencias del pasado, y esto se debe a que nuestro sistema emocional es más veloz que el del razonamiento.

Cuando algo sucede en el exterior, la información es captada por nuestros sentidos y quien primero reacciona no es la mente pensante sino la mente emocional, quien dispara el movimiento como resultado de procesos asociativos; es decir, en función de experiencias contenidas en su inventario. En su libro "La Inteligencia Emocional", Daniel Goleman explica el funcionamiento de la amígdala cerebral, cuya función es conectarse con el sistema racional y el sistema límbico; fue Joseph LeDoux, neurólogo y profesor de psicología de la Universidad de Nueva York, quien describió cómo es la arquitectura y el funcionamiento del cerebro.

Mediante su investigación, demostró que las señales sensoriales del ojo y el oído viajan primero desde el cerebro al tálamo y desde ahí mediante una única sinapsis a la amígdala, con una segunda señal del tálamo se dirige a la neocorteza, (el cerebro pensante). Quien responde más rápido a la información recibida por la amígdala es el sistema emocional. Adicionalmente, se probó que la respuesta del sistema límbico es más directa, simple y rápida que aquellas producidas por el sistema racional. Entonces, es más rápida la recepción de la información y más rápida la respuesta que se genera.

En definitiva, "hoy" actuamos en función de lo vivido "ayer". Nuestro presente está condicionado por nuestro pasado. Lógicamente, por propiedad transitiva, el futuro será similar a nuestro pasado. Para desarrollar nuestra inteligencia emocional tenemos que aprender a desactivar este automático. Siempre podemos optar, si somos capaces de darnos cuenta de las reacciones, de las selecciones que podemos hacer; si elegimos actuar en la vida y no ser reactivos. Es más trabajoso, pero vale la pena.

* Contadora, MBA y directora de la Consultora de Recursos Humanos Tus Talentos en Acción.

IMPORTANTE: Los comentarios publicados son de exclusiva responsabilidad de sus autores, sobre quienes pueden recaer las sanciones legales que correspondan. Además, en este espacio se representa la opinión de los usuarios y no de Comercio y Justicia Editores y comerciojusticia.info. Los textos que violen las normas establecidas para este sitio serán eliminados, tanto a partir de una denuncia de abuso por parte de los lectores como por decisión del editor.

Añadir Comentario

e-mail

Usuario

Clave

Ingresar

Registrarse
 Vencimientos



Dolar\$		
DOLAR	3,66	3,70
EURO	4,77	4,90
ACTUALIZADO EL 08/04/2009 15:00		



la frase

"Durante 20 años, antes de ser presidente, yo andaba por Brasil diciendo que es necesario crear un nuevo orden económico mundial, y eso era visto como una frase de efecto, pero ahora esa propuesta está cerca de volverse realidad".

Lula Da Silva
 quien elogió la
 cumbre del Grupo
 de los 20