

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

La expansión del entendimiento del fenómeno emocional desde el
paradigma ontológico

Tipo de Aporte: Ensayo

Autor: Martín Pardo



DNI:28222.919

Número de Acreditado: 1502

Resumen

El presente ensayo desarrolla una mirada integradora sobre el fenómeno emocional humano desde el paradigma ontológico, a partir del Modelo Ontoemocional. El texto recorre el trayecto histórico y conceptual que da origen a la comprensión de las emociones y estados de ánimo, integrando aportes de diversas disciplinas como la filosofía, la biología, la psicología y la ontología del lenguaje. Se propone una expansión del entendimiento emocional que reconoce al ser humano como una unidad de cuerpo, emocionalidad y lenguaje, en coherencia con la visión del coaching ontológico. Este modelo introduce la distinción de las Emociones Fundamentales y redefine su sentido desde una perspectiva no metafísica, recuperando el valor de la observación, la corporalidad y el lenguaje como dominios constitutivos del ser, plantea nuevas distinciones para los coaches, y por sobre todo, el modelo Ontoemocional invita a mirar el conjunto emocional del quiebre, identificar el estado de ánimo del coachee, y por sobre todo la distinción clave, de animarnos a integrar el pasado del coachee encontrando la emoción histórica (emoción fundamental) que se encuentra como origen de muchos comportamientos que el coachee podrá entender, generando así, un cambio de observador más poderoso para que nuestro cliente gestione de manera eficiente lo que siente, ya conociendo el origen de determinadas maneras de observar y accionar en su vida. Esta obra invita a los coaches ontológicos profesionales a explorar nuevas formas de comprensión y gestión emocional para su implementación en las conversaciones de coaching.

Introducción

El ensayo que aquí se presenta tiene por finalidad desarrollar una reflexión profunda y fundamentada sobre la comprensión del fenómeno emocional desde la mirada ontológica, enmarcada en el paradigma del Coaching Ontológico. Se abordará el Modelo Ontoemocional, su génesis, evolución y relevancia en la expansión del entendimiento humano acerca de las emociones y los estados de ánimo, articulando las distintas perspectivas teóricas que han contribuido a su desarrollo.

Una mirada al descubrimiento

¿Podrían las disciplinas que han estudiado el fenómeno emocional como la filosofía, la lingüística, la sociología, la antropología, la psicología y otras, ser capaces de explicar lo que genuinamente ocurre en los seres humanos?, ¿Cuándo hablamos de emocionalidades, estamos haciendo referencia a lo que ocurre en el interior del ser humano o en la particular relación con el mundo que nos rodea?, ¿seremos capaces los seres humanos de llegar a un entendimiento profundo, para una vez logrado este primer paso, dar el otro hacia una gestión emocional más adecuada y efectiva?, Desde el paradigma ontológico como un posicionamiento no metafísico, ¿podremos encontrar uno de los caminos

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

posibles para generar una expansión de la comprensión de nuestro mundo emocional y habilitar una nueva mirada de lo que nos sucede como seres humanos?.

Estas interrogantes son las que se me abrieron una vez que me introduje en el mundo del Coaching Ontológico, sin embargo, mi interés por el fenómeno emocional se remonta a 2 episodios de mi vida de manera inolvidable, el primero tiene lugar en mis primeros años de vida al crecer en una familia compuesta por mis padres y mi hermano mayor. Desde que tengo capacidad de recordar, mi padre, oriundo de la provincia de Salta, cantaba en reuniones familiares o de amigos, también en casa en de mi abuela, en aquellos domingos cuando la familia se reunía a compartir el almuerzo, generalmente con el clásico asado. A mis 6 años observaba que algo más estaba ocurriendo en él cuándo cantaba folklore con su guitarra, entonando aquellas canciones clásicas de “Los Chalchaleros”, aquel conjunto folklórico que estuvo en los escenarios de nuestro país por más de 54 años. Hasta ese entonces no podía explicar aquella fascinación que tenía con mi padre cuando agarraba su guitarra. El segundo episodio fue en enero de 1992, a mis 11 años, el mayor de mis primos fue a visitarnos a nuestra casa de campo, lugar donde íbamos cada verano, y llegó con su guitarra al hombro, mi primo al cantar, también vibraba con la música, curiosamente cuando el terminó de cantar, me pasó su guitarra y comenzó a enseñarme, mi padre también lo había hecho pero algunos años antes, por ese entonces era un niño con otros intereses, pero, en este otro período de mi niñez comencé a interesarme por la música, esas mismas vacaciones empecé a cantar y a tocar la guitarra, sentía algo en mi interior al cantar, pero como era un niño ese sentir se fue convirtiendo en parte de esta actividad artística, sin preguntarme que era esto que sentía dentro de mí. En ese entonces mi padre al ver que yo practicaba de forma recurrente me dijo un día: - *“cantar no solo es técnica, sino, hay que sentir lo que se canta”*, cuando escuché su explicación empecé a comprender que la música es sentir desde la percepción, lo sensorial, y más aún, desde las emociones. Con los años incursioné en la música, estudié canto, luego mi carrera en relaciones públicas e institucionales, me recibí, me embarqué en otras carreras como psicología, y también en otras más técnicas, hasta que un buen día, llegué al coaching ontológico y me dediqué a este fascinante estudio del comportamiento humano desde esta mirada filosófica.

El Modelo Ontoemocional

Un recorrido histórico por la evolución del estudio de lo emocional

En la historia de la humanidad, las emociones comienzan a tomar protagonismo como objeto de análisis a finales del siglo XIX y principios del siglo XX desde el campo de las ciencias sociales, más específicamente desde la sociología y la psicología. Es necesario, para entender su camino y evolución, mirar los aportes de determinados momentos de la historia.

Aristóteles (384 a. C. – 322 a. C.) ya otorgaba lugar al fenómeno de las emociones, solo que el término “emociones” no existía en aquel entonces. El término griego era *pathos* y era amplio en su entendimiento, dado que englobaba la noción de dolor, sufrimiento y conmoción. La idea de *pathos* hacía referencia a lo pasivo. En el teatro griego, *pathos* se asocia con lo patético, es decir, la excitación de pasiones tales como la tristeza, la indignación, el temor y la compasión como consecuencia de ver la condición humana sometida a los avatares de la fortuna. La reconstrucción histórica del paso o la transformación de la categoría antigua de “pasión” al concepto contemporáneo de emoción tiene un proceso (Dixon, 2006).

Más tarde, la filosofía mecanicista, en particular en la obra de René Descartes (1596–1650), definió el dolor como una sensación producida por el mecanismo corporal. Desde esta mirada metafísica, denominó a este fenómeno como “las pasiones” dentro de su teoría sobre el cuerpo y el alma (Descartes, 1997; Le Breton, 1999).

Sin embargo, el término “emoción” (del latín *emotio*, “movimiento hacia afuera”) surgió en el siglo XVIII con el empirismo británico. El médico y filósofo Thomas Brown (1778–1820) fue uno de los primeros en usar *emotion* en inglés para describir estados mentales vinculados a respuestas fisiológicas (Dixon, 2003).

Si nos remontamos a finales del siglo XIX, Charles Robert Darwin, conocido por la teoría de la evolución biológica a través de la selección natural, en 1872 en su obra dedicada a *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*, plantea el supuesto de que las respuestas faciales de los seres humanos expresan los estados emocionales. Darwin sostiene que estas expresiones se dan en todos los seres humanos y que este fenómeno pertenece a la evolución humana (Darwin, 1872).

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

En 1884, William James (filósofo y psicólogo norteamericano) desarrolló una teoría de la emoción; paralelamente, Carl Lange (médico y psicólogo danés) llegó a conclusiones similares. La teoría se denominó James-Lange. La misma propone que la corteza cerebral recibe las señales sensoriales e interpreta los estímulos según la emoción; esto produce cambios en los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo y genera alteraciones en las fibras musculares a través del sistema nervioso somático.

Finalizando el siglo XIX y principios del siglo XX, Martin Heidegger (1889–1976) desarrolla el concepto de emocionalidades —o como él las denominaba, “disposición afectiva”— desde la filosofía. En su obra *Ser y tiempo* (1927), aborda a las emocionalidades y su importancia al ocuparse del Dasein (ser ahí, ser en el mundo), profundizando en el miedo, la angustia y la culpa (Heidegger, 2012). Es interesante poner en contraste que Heidegger tenía miradas contrapuestas con otros autores: por un lado, con Sartre, quien veía las emociones como estrategias de escape (*Lo imaginario*), mientras que Heidegger las entiende como revelaciones ontológicas; y, por otro lado, con Descartes, para quien las emociones eran “pasiones del alma”. En cambio, para Heidegger las emociones son modos de apertura al mundo.

Los aportes al entendimiento humano que brindó el biólogo Humberto Maturana (1928–2021) abrieron una nueva comprensión del fenómeno emocional basada en la biología del conocimiento. En sus palabras: “Desde el punto de vista biológico, lo que connotamos cuando hablamos de emociones son disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos. Cuando uno cambia de emoción, cambia de dominio de acción” (Maturana, 1988, p. 8).

Susana Bloch (nacida en 1931 en Alemania y radicada desde niña en Chile), psicóloga especializada en psicofisiología, investigó el mundo emocional, descubriendo los patrones respiratorios y “posturofaciales” de las emociones básicas, denominándolos “patrones efectores emocionales”. Es creadora del sistema Alba Emoting, que permite la inducción y modelación emocional. Humberto Maturana y Susana Bloch realizaron un trabajo conjunto y publicaron un libro donde expresan sus diferentes puntos de vista en formato conversacional, al que titularon *Alba Emoting y biología del emocionar*.

Norberto Levy (1936–2024), nacido en Argentina, médico psicoterapeuta, ejerció durante más de 60 años en la clínica y la docencia, estudiando los mecanismos de autocuración psicológica. En su obra *La sabiduría de las emociones*, propone mostrar que las emociones pueden funcionar a favor del ser humano y que es posible aprender a leerlas y aprovechar la información que brindan.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Es necesario poder mostrar el camino histórico aquí detallado, dado que los aportes de cada uno de ellos otorgan nuevos puntos de observación. En cuanto al estudio de las emociones, existen muchos autores; sin embargo, los mencionados nos darán una apertura, una senda por donde ir, sabiendo distinguir desde qué campos del conocimiento hicieron sus aportes a la humanidad. Cabe aclarar que lo desarrollado en este trabajo busca facilitar una importación a la mirada ontológica, logrando una integración y generando un sello de identidad enmarcado en nuestro paradigma ontológico.

Expandiendo nuestro entendimiento emocional

El ser humano ha explorado el terreno emocional desde diferentes disciplinas que se han ocupado de comprender lo que nos ocurre en distintas circunstancias. Sin embargo, creer que solo experimentamos emociones en algunas situaciones sería sesgar la posibilidad de mirarnos con sinceridad, y estaríamos acotando múltiples oportunidades que abren al entendimiento de lo que nos ocurre como seres humanos.

El biólogo Humberto Maturana sostiene: “de esto resulta que el vivir humano se da en un continuo entrelazamiento de emociones y lenguaje como un fluir de coordinaciones consensuales de acciones y emociones. Yo llamo a este entrelazamiento de emoción y lenguaje *conversar*. Los seres humanos vivimos en distintas redes de conversaciones que se entrecruzan en su realización en nuestra individualidad corporal” (Maturana, 1988, p. 65).

Por lo tanto, conversar es una mezcla de emociones y lenguaje. Este fenómeno permite la coordinación de acciones con otras personas, y lo que ocurre en toda conversación es un constante fluir de las emocionalidades. Claro está que lo que hace posible este fenómeno es que poseemos una unidad biológica que conserva nuestra existencia y, a su vez, posibilita el convivir con otros.

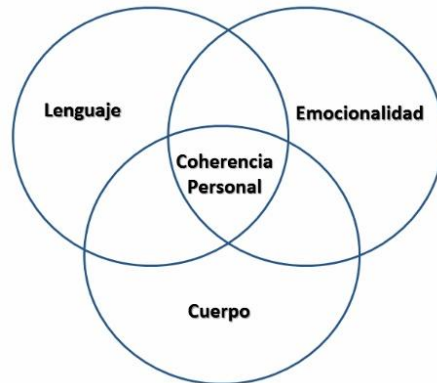
Nuestro cuerpo, lenguaje y emocionalidad tendrán su desenvolvimiento dentro del espectro de acciones que la emocionalidad especifique. Lo anterior nos lleva al primer postulado de la ontología del lenguaje, donde sostenemos: “interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos” (Echeverría, 2005, p. 20).

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

En la siguiente gráfica podemos observar los tres dominios primarios, que nos ofrecen un acercamiento a esta manera de mirar aquello que nos hace este tipo de ser particular que somos los seres humanos:

Figura1

Interrelación entre lenguaje, emocionalidad y cuerpo para la coherencia personal.



Nota. Adaptado de *Significación del Coaching Ontológico Constructivista y Sistémico. Modelo 7CCOP* (p. 86), AAPC, 2015.

El dominio de la emocionalidad, del lenguaje y del cuerpo nos permite observarnos como seres integrados y no dividir la existencia humana ni caer en “la falacia del homúnculo”. “Homúnculo” es una expresión utilizada para referenciar la metáfora de la presencia de una entidad u “hombrecito” que habita en el cerebro o en alguna parte interior de la persona. Desde esa metáfora, se supone que toda acción humana es producida por alguna entidad interna que regula la conducta. En este punto es donde, a lo largo de la historia, se formularon teorías destinadas a explicar acciones que no logramos comprender del todo. Surge allí la noción de consciencia. Sin embargo, desde nuestra perspectiva, las acciones emergen de la complejidad de los procesos internos movidos principalmente por la emocionalidad, otorgando sentido desde el lenguaje y ejecutándose desde el cuerpo. Por lo tanto, lo que ocurre en un dominio repercute en los otros.

Téngase en cuenta que el término *emocionalidades* se utiliza para englobar los dos fenómenos: emociones y estados de ánimo.

Como coaches ontológicos, sabemos que nuestra coherencia personal está interrelacionada con los tres dominios primarios. También implica una estructura que proporciona aquello que denominamos “vamos siendo”, como sinónimo de “ser”. Por eso, cuando cambiamos nuestro observador, cambiamos nuestra estructura de coherencia personal, dado que lo que se modifica son los factores que componen los niveles de entendimiento, creencias, hábitos, etc., pertenecientes al dominio del lenguaje. Y, como ya sabemos, la “razón” es solo uno de los juegos del lenguaje: es un subdominio dentro del ámbito lingüístico donde también ocurren el escuchar y el hablar.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Siguiendo con lo mencionado, el cambio de observador implicaría estos desplazamientos de la coherencia personal hacia nuevas formas de relacionarse con el mundo. Cada vez que conversamos o emitimos enunciados no hay espacios neutros, sino emocionalidades que fluyen según lo expresado, y lo que contiene este fenómeno se manifiesta en el cuerpo en dos subdominios (corporalidad y biología). Citando a Rafael Echeverría, se establece esta distinción:

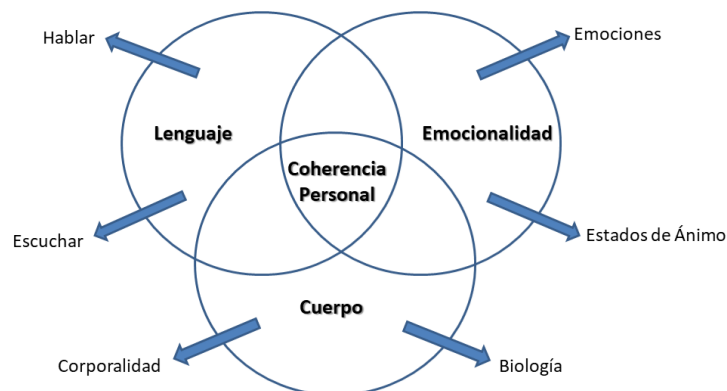
“Clarifiquemos la distinción que estamos haciendo entre estos dos subdominios en que dividimos el dominio del cuerpo: la biología y la corporalidad. Llamamos biología al dominio de los componentes y relaciones que constituyen nuestra estructura biológica. La manera en que estamos usando la distinción biología se refiere a la forma en que nuestros diferentes componentes (biológicos) se comportan y se relacionan entre sí para producir la unidad biológica que somos. Lo que está en juego aquí es el comportamiento de nuestros componentes biológicos. Cuando hablamos de biología, por lo tanto, estamos señalando lo que sucede a nivel de los sistemas nervioso, digestivo, circulatorio, etcétera; estamos examinando, por ejemplo, diferentes condiciones hormonales o diferentes configuraciones genéticas.

Cuando hablamos de la corporalidad, estamos en otro dominio de observación. Lo que está en juego aquí es el comportamiento físico de un individuo (de la unidad biológica como un todo), la forma en que esta unidad se sitúa físicamente en su entorno y las relaciones físicas que establece con las entidades que constituyen ese entorno. Estamos usando la distinción de la corporalidad para referirnos a nuestra forma de gesticular, nuestras posturas corporales, la forma en que un individuo se mueve en su entorno, etcétera” (Echeverría, 2005, p. 159).

Podemos completar nuestra comprensión de los dominios primarios bajo la siguiente ejemplificación:

Figura 2

Dominios primarios y subdominios complementarios.



Nota. Elaboración propia.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Es importante generar una comprensión básica de lo que definimos como ontología de la persona, desde una comprensión no metafísica, para avanzar hacia un profundo entendimiento del fenómeno humano en relación con lo que nos ocurre al sentir y convivir de manera permanente con nuestras emocionalidades.

Como sabemos, las emociones son fenómenos reactivos que se gatillan ante sucesos, afirmaciones, acciones o hechos, y esto depende de cada observador que experimenta dicho acontecimiento. Es importante remarcar que, como seres lingüísticos, generamos explicaciones y juicios en relación con las circunstancias, configurando o articulando ciertos juicios frente a tales situaciones. Por lo tanto, cuando conversamos, navegamos entre diferentes emociones. Esto sucede porque, cuando escuchamos o relatamos algo vivido, se gatillan nuevamente las emociones asociadas a esas experiencias. También, aunque no lo hayamos vivido, sentimos lo que nos cuentan al relacionarlo con nuestras propias vivencias.

Los recuerdos están cargados de emocionalidades que emergen por la percepción: imágenes, aromas, sabores, sonidos o el contacto a través de nuestra piel. Estas memorias emocionales se activan y volvemos a sentir aquello que alguna vez vivimos. Nuestra respiración, junto a la postura corporal, constituye un canal directo hacia el dominio emocional; según el tipo de respiración y la postura del cuerpo, podemos generar una u otra emoción. Cabe destacar que esto es coherente con los patrones efectores emocionales desarrollados por Susana Bloch.

El factor tiempo también es importante. Cada vez que sentimos una emoción, esta suele durar lo que el evento desencadenante dure. Por ejemplo, si al salir de un vehículo nuestra ropa queda enganchada en algún lugar y escuchamos el crujido de la tela, nos damos vuelta, observamos que se ha roto, la desenganchamos y decimos: “¡Qué barbaridad! Esta prenda es nueva, ¿cómo puede ser posible?”. En ese momento estaríamos en la emoción del enojo, y al seguir caminando hacia nuestro destino, ese enojo puede desaparecer.

Si estamos en una discusión, el enojo durará lo que la discusión dure. Si nos regalan una caja de bombones, la sorpresa y la alegría aparecerán, no solo por la caja, sino por el gesto de quien la entregó. La sorpresa durará hasta descubrir qué contiene el envoltorio, mientras que la alegría puede continuar hasta probar alguno de los bombones; y esto es relativo en cada persona.

El otro fenómeno al cual nos referimos anteriormente son los estados de ánimo. Ellos viven en el trasfondo de la existencia humana y, a diferencia de las emociones, no necesariamente se gatillan por afirmaciones, sucesos o hechos; más bien, cuando revisamos nuestro interior, ya estamos inmersos en un estado de ánimo u otro.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Los estados de ánimo, al igual que las emociones, comparten una característica: ambos fenómenos nos abren un espacio de acciones posibles, las cuales dependen del tipo de emocionalidad en la que nos encontremos. Como ya lo expresa Rafael Echeverría:

“Independientemente del lugar donde nos encontremos y de lo que hagamos, los seres humanos siempre estamos en algún estado de ánimo que, comúnmente, no elegimos ni controlamos —simplemente nos encontramos en él. Una vez que estamos en un determinado estado de ánimo, nos comportamos dentro de los parámetros que tal estado de ánimo especifica en nosotros. En la medida en que la emocionalidad condiciona el actuar, condiciona igualmente la manera como somos mientras estamos en él. En este sentido, no podemos decir solamente que tenemos estados de ánimo; también los estados de ánimo nos tienen a nosotros” (Echeverría, 2005, p. 154).

También tengamos presente que una emoción, que suele emerger por algún evento particular, puede convertirse en un estado de ánimo. Esto ocurre generalmente cuando las situaciones vividas son de aflicción permanente, o convivimos en determinados contextos que gatillan ciertas emociones que terminan por prolongarse, pasando a ser un estado casi permanente; en estos casos, pasaría a convertirse en un estado de ánimo.

Es central, para el desarrollo de toda persona, poder intervenir en las emocionalidades con el propósito de evolucionar como persona y desarrollar relaciones más efectivas con los demás. Desde nuestra perspectiva ontológica, es importante reconocer que entraríamos en contradicción si habláramos de “control emocional”, ya que sostenemos que las emociones son reactivas y se gatillan. En todo caso, lo más acertado sería referirnos a la **gestión emocional** o al **diseño emocional**.

Si miramos la etimología de “gestión”, Coromines (1980) señala que proviene del latín *gestio, gestionis*, compuesto por *gestus* (hecho, concluido), participio del verbo *gerere* (hacer, llevar a cabo), y el sufijo *-tio* (-ción = acción y efecto). Por lo tanto, la comprensión del término sería que **gestión es la acción que emprendemos para obtener un resultado**. Esta definición ofrece un sentido más congruente con lo que podemos hacer con nuestro mundo emocional.

En diversas fuentes que estudian el campo de las emociones, podemos encontrarnos con emociones que, a nuestro entender, son juicios, así como también con intentos de tratar como emociones a los ya reconocidos estados de ánimo básicos. ¿Será que, desde nuestra línea de pensamiento ontológico, no hemos definido con claridad cuáles son las emociones para no tratarlas como lo mismo? Quizás solo hemos definido algunas, y algunos exponentes del coaching ontológico han desarrollado otras nociones al respecto.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

¿Podemos encontrarnos con algunos estados de ánimo más allá de los cuatro ya reconocidos en nuestra formación de base, detallados por Rafael Echeverría? ¿Existen otros estados de ánimo que podríamos sumar a nuestro paradigma ontológico?

Aquí abrimos estas interrogantes para empezar a definir, dado que, cuando podemos distinguir una emocionalidad, estaremos en condiciones de intervenir adecuadamente. **Cuando distinguimos lo que sentimos, podemos gestionar el fenómeno que estamos experimentando, si así lo deseamos.**

¿Cuán importante será expandir el conocimiento de los coaches ontológicos si dicha expansión no solo se funda en premisas, sino también en experiencias desarrolladas en contextos cuidados y generados desde la emocionalidad? Para responder esta pregunta, tomaremos este camino para entregar algunas interpretaciones basadas en casuísticas.

Es importante recordar que, desde nuestra línea de pensamiento ontológico, no estamos haciendo explícitamente ciencia; de ser así, dejaría de ser un abordaje filosófico para convertirse en un estudio científico. También cabe mencionar que, desde nuestra perspectiva ontológica, nuestro posicionamiento es relativo; por lo tanto, todo lo que aquí se entregue es una aproximación.

Este término proviene del latín *proximus*, que significa “el que está más cerca”. Por lo tanto, aproximación es “acción y efecto de acercar”. Saber que brindamos una aproximación es valioso, dado que, como observadores, solo podemos ofrecer interpretaciones, aseveraciones provenientes de nuestra casuística, datos, registros, etc. Y aun cuando los datos o evidencias sean concretos, siempre sabremos que toda explicación le pertenece al observador que la formula.

Muchas de las emociones son constructos lingüísticos que se configuran en las diferentes culturas. Sin embargo, un buen punto de partida es reconocer que existen emociones que poseen un origen biológico.

Diversos estudios han intentado determinar cuáles son las emociones básicas del ser humano. En 1972, el psicólogo Paul Ekman definió seis emociones básicas y descubrió que, independientemente de la cultura, las expresiones faciales que las representan son las mismas. Sostuvo que son universales y reafirmó lo que Charles Darwin ya proponía. No obstante, la comunidad científica actual no concuerda plenamente con estos hallazgos.

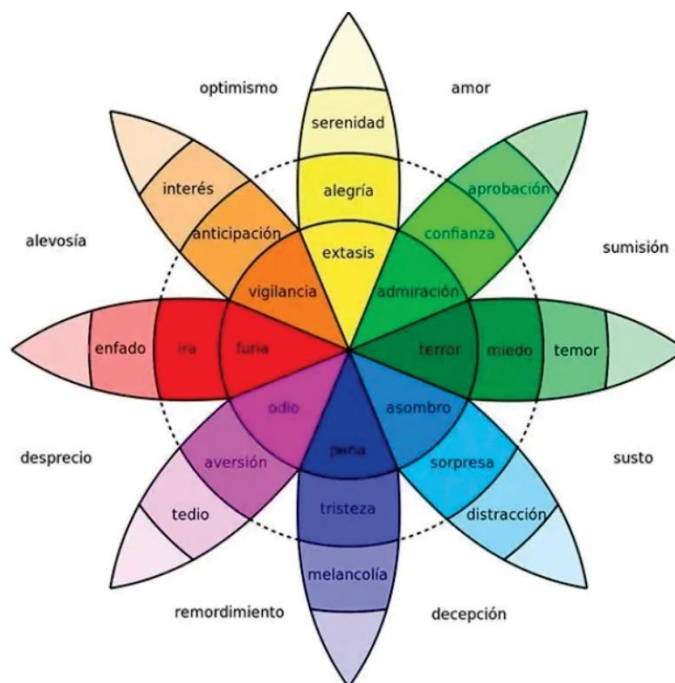
Las emociones a las que Ekman se refiere son: ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. Debido a su universalidad y presencia en distintas culturas, concluyó que debían ser importantes para la construcción de nuestro psiquismo.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Robert Plutchik (1927–2006), psicólogo y profesor, creó la **Rueda de las Emociones** (1980), donde se muestra la interrelación de las emociones humanas, con ocho emociones básicas: miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa, confianza, desagrado y anticipación. También propone ocho emociones avanzadas que se obtienen a partir de las primeras: amor, desprecio, optimismo, sumisión, susto, decepción, remordimiento y alevosía. En la siguiente gráfica, Plutchik muestra las ocho emociones y sus niveles graduales.

Figura 3

Rueda de las emociones de Plutchik.



Plutchik reconoce ocho emociones básicas: alegría, miedo, tristeza, aversión, ira, sorpresa, confianza y anticipación. Existen otros autores que presentan diferentes teorías; sin embargo, los coaches ontológicos profesionales recogen algunas de estas fuentes para comprender el mundo emocional. Surge entonces la pregunta: ¿tomar estas fuentes provenientes de distintos campos del conocimiento es compatible con nuestro paradigma ontológico?

Susana Bloch (1943), neurobióloga y psicóloga, pionera en el estudio de la fisiología de las emociones, publicó en 1995 su trabajo titulado *Alba Emoting*. Identificó seis emociones primarias, cada una con un patrón fisiológico distintivo: alegría, tristeza, ira, miedo, erotismo y ternura. En su técnica vincula respiración, postura y expresión facial para generar emociones específicas, integrando elementos del teatro, la terapia y la educación emocional.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Daniel Goleman (1946), licenciado en antropología y doctorado en psicología clínica, mundialmente conocido por su obra *Inteligencia Emocional*, publicada en 1995, sigue la base del trabajo de Ekman. Si bien los métodos planteados por Goleman son parecidos a lo que es la gestión emocional, en el fondo no lo es, dado que fundamenta el control como base de la inteligencia emocional. En palabras del propio Goleman: “Podríamos decir que quienes se hallan a merced de sus impulsos —quienes carecen de autocontrol— adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter” (Goleman, 1995, pp. 8-9). También sostenía que hay una categorización de emociones agrupadas en familias y que esto favorece el entendimiento. A continuación, las 8 emociones que Goleman clasifica:

- **Ira:** rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
- **Tristeza:** aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.
- **Miedo:** ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
- **Alegría:** felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.
- **Amor:** aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
- **Sorpresas:** sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- **Aversión:** desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- **Vergüenza:** culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

Su teoría es muy valiosa desde el campo desde el cual desarrolla esta clasificación y toda su tesis para generar alfabetización emocional, todo esto basado en sus fundamentos, los cuales son: autoconsciencia emocional, el control de las emociones, aprovechamiento productivo de las emociones, empatía – comprensión de las emociones, y dirigir las relaciones (Goleman, 1995, pp. 238-239).

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

En el camino de esta cronología del estudio de las emocionalidades, Norberto Levy, como ya lo mencioné, también publica en 1995 su obra *La sabiduría de las emociones*. Su enfoque innovador combinó la medicina, la terapia cognitiva y la filosofía práctica para explorar el papel sanador de las emociones. Si bien Norberto no desarrolló una taxonomía de emociones básicas como otros autores, sin embargo, exploró algunas como ser: miedo, ira, tristeza, alegría, culpa y ansiedad (Levy, 1995).

Según un estudio publicado en 2014, dirigido por Rachael E. Jack y llevado a cabo en la Universidad de Glasgow del Reino Unido, y teniendo en cuenta las reacciones de los distintos músculos faciales que producen las emociones, concluyen que son 4 emociones básicas: miedo, tristeza, ira y felicidad. Este resultado desafía lo propuesto por Paul Ekman, que planteaba 6 emociones básicas (Jack et al., 2014).

Tanto Norberto Levy como Susana Bloch son, a mi criterio, muy importantes en lo que respecta a tomar algunos aportes con sumo cuidado para no generar inconsistencias conceptuales con nuestro paradigma ontológico; lo que amerita en este punto es hacer otra distinción. Cuando hablamos de emocionalidades desde nuestra base filosófica, es importante aclarar que estamos tomando al fenómeno en cuanto fenómeno en sí mismo; esto es, no estamos realizando un análisis que tendría un despliegue psicopatológico, sino que miramos al fenómeno emocional como una condición inmanente del ser humano sin la necesidad de hacer un viraje hacia la alteración de los mismos.

¿Cuán importante será tener definidas las bases del entendimiento emocional desde una comprensión ontológica? Ese es uno de los propósitos de este trabajo: brindar a los coaches ontológicos profesionales una apreciación que contenga los fundamentos desde donde mirar las emocionalidades y mantener una línea de comprensión ontológica de las mismas.

Las 6 emociones planteadas por Susana Bloch son: alegría, tristeza, miedo, rabia y las dos formas básicas del amor: erotismo y ternura. Esta selección de emociones es muy interesante; sin embargo, si miramos cada una de ellas, contiene una determinada acción, como nos decía Humberto Maturana: “Desde el punto de vista biológico, lo que connotamos cuando hablamos de emociones son disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos. Cuando uno cambia de emoción, cambia de dominio de acción” (Maturana, 1988, p. 8).

Por lo tanto, cada emocionalidad trae consigo un marco de acciones posible que la emoción permite. ¿Podríamos definir las acciones posibles de las emocionalidades para entenderlas y luego observarlas para que este entendimiento se pueda convertir en una distinción para los coaches?

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Claramente, algo de esto encontramos en la reconstrucción lingüística cuando miramos una experiencia que remite a una emocionalidad, pero esta propuesta apunta a simplificar y expandir el campo de observación para la identificación de cada fenómeno emocional.

Desde que soy coach ontológico, he dedicado especial interés por comprender este fenómeno; realizaba registros de patrones de comportamientos que se repetían en muchos coachees y señales corporales que evocaban las mismas emocionalidades, y fui diseñando en estos años los parámetros definiendo cada emocionalidad. Los registros que fui tomando no tan solo eran de mis coachees una vez terminada cada conversación de coaching; la mayoría fueron de mis supervisiones de conversaciones de coaching de mis aprendices de mi escuela, donde formamos coaches ontológicos profesionales. Mi trabajo como director y formador me brinda esta maravillosa oportunidad.

Las emociones que, por configuración biológica, se vienen estudiando desde los diferentes campos aquí ya mencionados muestran coincidencias en por lo menos 5 de ellas; estas son: alegría, rabia, tristeza, miedo y amor. Sin embargo, hay otras que merecen ser reconocidas como emociones que vienen en nuestra naturaleza humana.

Antes de definir las emociones principales, es pertinente hacer otra distinción: nos referimos a la categorización de éstas. Algunos autores mencionados en este trabajo, definieron a estas emociones como “básicas” o “primarias”. Dado el modelo de nuestro pensamiento filosófico, respetando los otros campos de estudio del fenómeno emocional y abriendo la posibilidad de generar autenticidad en nuestro programa ontológico y la finalidad de este trabajo, tiene más precisión denominarlas “emociones fundamentales”. Cuando hacemos referencia a que algo es fundamental, estamos atribuyéndole importancia, también porque posee fundamentos o elementos respaldatorios. La etimología de “fundamental” nos arroja que posee raíces latinas, conformado por los términos en latín en sus componentes léxicos “fundus” (base o fondo) – “mentum” (medio o resultado); por lo tanto, “fundamental es el fondo de un resultado, o la base o parte principal de algo”. Y esto es muy diferente a que sea solo algo “básico” o “primario”, porque si tenemos emociones primarias, ya estamos indicando que hay emociones “secundarias”. Estas categorizaciones podrían estar quitándole la importancia que poseen todas ellas, por lo que esta nueva comprensión habilita a definir las como emociones fundamentales, y toda otra emoción es en sí misma importante, dado que muchas están, como ya lo mencionamos, atravesadas por las diferentes culturas.

Las emociones fundamentales

Las emociones fundamentales que presentamos son 6:

1. Alegría
2. Enojo
3. Tristeza
4. Miedo
5. Ansia
6. Amor

También recordemos los estados de ánimo presentados por Rafael Echeverría son 4:

1. Resentimiento
2. Aceptación - Paz
3. Resignación
4. Ambición

Las emociones y los estados de ánimo tienen una diferencia temporal. También, las emociones son gatilladas ante afirmaciones, en cambio los estados de ánimo no necesariamente dependen de afirmaciones; están allí cuando nos detenemos a observar. La clave para reconocer y ampliar el reconocimiento de los estados de ánimo es el tiempo, la conversación subyacente y la acción.

Dentro de lo ya desarrollado por Echeverría, sabemos que lo que empezó siendo una emoción puede pasar a ser un estado de ánimo; sin embargo, son dos fenómenos diferentes. Para poder entender cada emoción y cada estado de ánimo, es necesario realizar una definición mínima para empezar a distinguirlas. Esta propuesta trae consigo resumir el camino de una reconstrucción lingüística para poder acceder a un entendimiento y reconocimiento emocional más ágil. Todas las emociones están ligadas o conectadas con las afirmaciones, y vamos a sumar una noción más a esta comprensión: algunas de ellas tienen intensidades. También debemos reconocer que las emociones fundamentales nos acompañan desde los primeros años de vida.

Detallamos a continuación los factores básicos de reconocimiento de las emociones fundamentales:

1. **Alegría:** surge ante situaciones que *enjuiciamos de apertura de posibilidades*, tanto para uno mismo como para otros. Cada vez que surja de forma espontánea alguna situación, como el reencuentro con alguien a quien queremos, el reconocimiento que nos dan y el que otorgamos, el festejo o celebración.

Intensidades:

Figura 4



Nota: elaboración propia

Estas intensidades varían según el poder del juicio que acompaña al hecho o circunstancias.

2. **Enojo:** se gatilla al juzgar a los hechos como *injustos*, aplicable a nivel personal o hacia otros. La expresión “estoy molesto” es muy común, pero la molestia es un juicio que no apunta al sentido emocional, en concreto la persona que expresa esto está en el enojo.

Intensidades:

Figura 5



Nota: elaboración propia

3. **Tristeza:** emerge frente a las *pérdidas*. Cuando nos referimos a pérdidas, éstas son por la muerte o abandono de personas; también cuando sabemos que alguien, un pariente al cual queremos mucho, se va a vivir a otro país. También cuando se pierden o mueren mascotas, objetos valiosos o proyectos. En otras palabras, sentimos tristeza ante las pérdidas de seres queridos y asuntos materiales. La tristeza no tiene intensidades; sin embargo, puede transformarse en otra característica que escapa de la concepción emocional desde la cual estamos abordando este trabajo. Nos referimos a la depresión; ésta pertenece a otro campo de estudio y no está al alcance del coaching ontológico.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

4. **Miedo:** surge ante el acontecimiento, hecho o situación, donde evalúo que *mis competencias no están a la altura de las circunstancias* para poder afrontarlas. El miedo es una emoción de *supervivencia* para alertar al ser humano del peligro o amenaza. Es una fuerza motriz que genera en la biología cambios y manifestaciones y nos prepara para dos reacciones, la huida o el ataque, sin embargo, existen 2 reacciones más, una de ellas es el quedarnos paralizados, esta tercera tiene que ver con componentes elaborados desde la interpretación, y la cuarta reacción es la sumisión, la persona que está sometida bajo un contexto extremo de sometimiento (secuestro, privación de libertad o alguna circunstancia que genera el riesgo prolongado de la persona).

Intensidades:

Figura 6



Nota: elaboración propia

En esta categorización no especificamos como última escala de la intensidad al “pánico”, dado que este está enmarcado dentro del campo de las psicopatologías por lo que se clasifica como un tipo de trastorno, donde, desde nuestro abordaje filosófico, no tenemos incumbencia alguna, nosotros abordamos, estudiamos y observamos el fenómeno emocional como fenómeno en sí mismo.

5. **Ansia:** El ansia se activa ante situaciones, afirmaciones, que enjuiciamos como *necesarias e inmediatas* bajo nuestro interés e inquietud. Es necesario hacer una distinción, no nos estamos refiriendo a la “ansiedad” como trastorno, sino, como emoción en sí misma, por eso, la presentamos en su denominación de “ansia” y no como “ansiedad” para marcar una diferencia de abordajes.

El ansia genera un tipo de relación con los objetivos y resultados basados en la insatisfacción con una importante cuota de desesperación, de que lo que se desea que ocurra, suceda en este instante. Tiene generalmente diferentes señales en la corporalidad, sin embargo, en este trabajo solo estamos entregando, como ya hemos señalado, una entrada puntual del fenómeno emocional.

Esta emoción no tiene intensidades, dado que un grado superior de esta emoción pasa a convertirse necesariamente en “ansiedad”.

6. **Amor:** Esta emoción brota ante el otro ser que tenemos en frente con el juicio de *importancia y de completud*. La emoción del amor tiene diferentes expresiones (amor filial, amor fraternal, amor erótico, amor propio). Como

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

ya sabemos, las emociones no son permanentes en el tiempo, por lo que no significa que, porque no esté la persona, no amamos; sino que, cada vez que sentimos la presencia, surge la emoción de amor. Esta emoción es biológica y nos facilita la convivencia y el estar para un otro. Como nos dice Humberto Maturana: “El amor es el fundamento del vivir humano, no como una virtud, sino que como la emoción que en lo general funda lo social, y en particular hizo y hace posible lo humano como tal en el linaje de primates bípedos al que pertenecemos” (Maturana y Varela, 1973, p. 32).

Intensidades:

Figura 7



Nota: elaboración propia

Vale mencionar que el término “Estimar es un equivalente a Apreciar” dado que estimar en sus orígenes etimológicos hace referencia al valor o valorar al igual que el término apreciar. El amar ya sería el mayor grado de intensidad, si esto es aún más intenso estaríamos en un terreno donde la incoherencia reina y no sería una emoción, sino, un desequilibrio, estamos hablando de obsesión o limerencia, este último término hace referencia a una actitud de gran insistencia a ser correspondido llegando a estar obsesionado.

Las emociones de matriz interpretativa

Así como hemos detallado las emociones fundamentales, en este punto vamos a citar algunas emociones para entender los motivos por los cuales surgen. Estas no tienen una clasificación dentro de familias de otras emociones, ni están expuestas como algo secundario, sino, que son en sí mismas importantes y necesarias, con la diferencia de que son constructos lingüísticos desde los diferentes marcos culturales de donde pertenezca la persona.

Culpa: Se gatilla frente a situaciones que juzgamos que hemos *perjudicado a alguien* o fuimos contra nuestros valores como personas, y aparecen conversaciones de recriminación personal, hasta de inferioridad. La culpa es la emoción de reconocimiento de cometer un error que tiene determinadas consecuencias. Es necesaria porque habilita aprender de la situación. A su vez, la culpa genera posiciones: nos culpamos, nos culpan. Allí aparece el culpador que tortura y genera mucho sufrimiento, o puede estar aquel culpador que, por más que culpe, invita a mirar opciones para remendar un

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

posible error o un resultado. El remordimiento es el deseo de reparar lo acometido. La culpa como emoción nos invita a mirar que no tenemos algún perfil de desequilibrio psíquico.

Admiración: Nos aparece ante personas que *poseen, a nuestro juicio, habilidades, capacidades o sensibilidades* que reconocemos que no tenemos y que deseamos tener. Otras veces, no es un deseo de ser como ese otro; sin embargo, existe un placer al mirar a esa persona con tales habilidades y, por lo tanto, la queremos cerca.

Asombro: Surge cuando estamos observando una situación, persona, hecho o afirmación que *juzgamos como extraordinario* y, como dice su propia denominación, asombro es cuando se devela sin sombra. En filosofía, el asombro se genera en el alma y abre la aspiración de los hombres a la sabiduría.

Angustia: Es una emoción que aparece ante situaciones que calificamos como *difíciles, difíciles de llevar*. Angustia deriva de angosto y de ella proviene la palabra anginas; la angustia se siente generalmente a la altura de la base del cuello, como una sensación de estrechez, como de no poder tragar.

Ternura: Esta emoción es gatillada cuando estamos frente a seres que generalmente son *frágiles*, como los bebés o cachorros; el juicio o conversación interna expresa una necesidad de cuidar, abrazar, tener en nuestras manos, cobijar y/o acoger. El término proviene de tierno – frágil.

Vergüenza: esta emoción tiene que ver con alguna realización, hecho o circunstancia que *expone, a nuestro juicio, algo de la personalidad o de la identidad pública* que no se desea mostrar, infringe también algún valor personal que consideramos importante. Interpretamos que es negativo que aquello quede expuesto, y una necesidad de desaparecer de la vista de los demás.

Frustración: surge en relación a la obtención de nuestros *resultados, si no ocurrió lo que queríamos*, interpretamos que ese resultado es un fracaso, el fracaso es el juicio de la emoción de frustración. La frustración es una emoción que generalmente se conecta con otras emociones, como el enojo que ocurre justo después de sentirnos frustrados; sin embargo, esta emoción tiene que ver la culminación de un algo que se esperaba, resultado de todo tipo, por lo tanto, cuando alguien dice que se siente frustrado y está en proceso de algo, lo más probable que no sea frustración.

Tranquilidad: surge ante situaciones donde juzgamos que existe *orden armonioso* en algún dominio de nuestra vida, el significado de tranquilidad viene del latín: *“tranquilitas”*. Sus componentes léxicos son: prefijo *“trans”* (más allá),

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

“quiescere” (quietarse o calmarse) *“ilis”* (relativo a) y el sufijo *“dad”* (cualidad). Por lo que podemos entender que tranquilidad es *“la cualidad de estar más allá de la calma”*

Sorpresa: se gatilla ante una situación o hecho que calificamos *inesperado*, este puede ser positivo o negativo según nuestro juicio, sin embargo, es un pico emocional que genera un sobresalto.

Indignación: esta emoción nos aparece cuando ante determinadas circunstancias nuestra conversación es que aquello es *injusto*, (comparten el mismo juicio con la emoción fundamental de Enojo), con la diferencia que aquello injusto apunta directamente a la *dignidad*, ésta significa “ser merecedor” por lo tanto hacemos el juicio de que no nos merecemos la situación que estamos viviendo o experimentando.

Expandiendo la mirada sobre las emociones de matriz interpretativa

Vergüenza ajena (pena ajena): Esta emoción, compuesta con un juicio, indica sentir vergüenza por otra persona, gatillada por las circunstancias ya detalladas antes (juicio de exposición de algún aspecto de la personalidad o de la identidad pública). Esta emoción predomina en Latinoamérica, no así en Estados Unidos o Inglaterra. Por ejemplo: una persona que estornuda cenando en un restaurante elegante y, con su soplo, hizo salpicar su sopa en toda la mesa; los latinos en una mesa cercana se sonrojarán, colocándose en el lugar de la persona que estornudó, en cambio, los de habla inglesa podrán reírse al parecerles una escena graciosa. Las culturas y los idiomas generan diferentes espacios emocionales.

Schadenfreude (Alemania): Placer por el mal ajeno. En español no tenemos una emoción que sea equivalente; lo más cercano a ello es el gusto o placer por la venganza, pero no tenemos una denominación para esa emoción.

Garas (Letonia): Soledad positiva en conexión espiritual con la naturaleza. No tiene una traducción; sin embargo, en la cultura letona hay inviernos muy largos con mucha nieve, no tienen tanta vida social debido a las condiciones climáticas. Nosotros no tenemos un término emocional que indique un placer o armonía de estar en soledad.

Silu eis (Letonia): Respeto sagrado por los árboles, emoción reverencial hacia los bosques. En Latinoamérica, el respeto a la naturaleza existe (“Pachamama”), pero no como una emoción nombrada hacia los árboles específicamente.

Уют – Uyt (Rusia): Sensación de calor hogareño, comodidad íntima frente al frío exterior. En Latinoamérica, el “hogar” se asocia a lo familiar, pero no hay una palabra que capture esta emoción ligada al contraste con el clima hostil.

La lista de emociones es extensa; sin embargo, aquí exponemos una apreciación general dado que cada emoción posee algunos rasgos que se pueden observar tanto en la biología como en la corporalidad. En este trabajo ofrecemos esta entrada parcial de información con el fin de otorgar mayor sentido y comprensión para la finalidad del modelo ontoemocional.

Los estados de ánimo como fenómenos de la existencia humana

En cuanto a los estados de ánimo, Rafael Echeverría expresa:

“Los estados de ánimo son una distinción muy diferente de la distinción de emociones. Cuando hablamos de estados de ánimo, nos referimos a una emocionalidad que no remite necesariamente a condiciones específicas y que, por lo tanto, normalmente no los podemos relacionar con acontecimientos determinados. Los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el cual actuamos.

Como toda emocionalidad y, por lo tanto, al igual que con las emociones, los estados de ánimo también están asociados a un horizonte de posibilidades, a un espacio de acciones posibles. Sin embargo, en los estados de ánimo la relación entre posibilidades y acción se revierte. Hemos dicho que las emociones tienen que ver con la forma en que la acción modifica nuestro horizonte de posibilidades. Con los estados de ánimo, por el contrario, nos ocupamos de la forma en que el horizonte de posibilidades en el que nos encontramos, correspondiente al estado de ánimo en cuestión, condiciona nuestras acciones.

Independientemente del lugar donde nos encontremos y de lo que hagamos, los seres humanos siempre estamos en algún estado de ánimo que, comúnmente, no elegimos ni controlamos —simplemente nos encontramos en él. Una vez que estamos en un determinado estado de ánimo, nos comportamos dentro de los parámetros que tal estado de ánimo especifica en nosotros” (Echeverría, 2005, p. 263).

Los estados de ánimo, como nos especifica Echeverría, nos proveen de un espacio posible de acciones enmarcado en determinado estado de ánimo; para ello, es necesario volver a enlistarlos y poder mirarlos, entendiendo cada uno de ellos, ya que es sumamente necesario para comprender las dinámicas emocionales de este trabajo:

1. Resentimiento
2. Aceptación/Paz
3. Resignación
4. Ambición

5. Confianza Transparente
6. Gratitud

Los estados de ánimo presentados por Rafael Echeverría en *Ontología del lenguaje* son cuatro; en este trabajo aumentamos dos más para ampliar el entendimiento del modelo ontoemocional.

Resentimiento: Este estado de ánimo se puede reconstruir lingüísticamente al darnos cuenta de que estamos en una conversación en la cual interpretamos que hemos sido víctimas de alguna situación injusta. En palabras de Echeverría: “Una conversación que sostiene que teníamos el derecho moral a obtener algo que nos fue negado o que simplemente merecíamos algo mejor de lo que obtuvimos. Alguien se interpuso impidiendo que obtuviéramos lo que merecíamos, negándonos posibilidades a las que consideramos que teníamos derecho. Alguien, por lo tanto, aparece en nuestra interpretación como culpable por lo que nos sucede. Este alguien podría ser una persona, un grupo de personas, toda una clase de individuos (por ejemplo, todos los hombres, todas las mujeres, los jefes, los inmigrantes, los hispanicos, los judíos, los negros, los gitanos, etcétera). Se podría culpar incluso al mundo entero o a la vida como un todo” (Echeverría, 2005, p. 311).

Este estado de ánimo trae consigo una cuota importante de venganza; suelen aparecer comentarios como “ya lo pagará” o “la ley divina se encargará de hacer justicia”. Estas conversaciones se gestan en la conversación privada sin exteriorizarlas, aunque pueden ser expresadas. El resentimiento se nutre de dos componentes claves: de promesas y de expectativas que fueron incumplidas.

La diferencia de poder es también motivo de resentimiento, como nos dice Rafael Echeverría: “El nexo entre distribución del poder y resentimiento es crítico, ya que la distribución desigual del poder constituye casi un axioma de toda forma de vida en sociedad. Es prácticamente imposible imaginar un orden social en el cual el poder esté igualmente distribuido. Los factores detrás de la distribución del poder pueden cambiar. A veces, pueden estar basados en la fuerza física; otras veces, pueden provenir de diferencias en recursos financieros, en competencias, en apoyo político, etcétera. El estado de ánimo de resentimiento es extremadamente corrosivo para la convivencia social, de modo que a menudo actúa en favor de las partes involucradas para encontrar fórmulas que lo hagan desaparecer. La persona «en» resentimiento se ve afectada por un sufrimiento penetrante y, muchas veces, casi permanente, que se manifiesta en múltiples dominios de la vida.

Hay distribución desigual de poder entre padres e hijos, entre profesores y alumnos. También la hay en las relaciones con otras personas y grupos de pares y, definitivamente, en las organizaciones. En ellas, el poder está, prácticamente por definición, distribuido en forma desigual” (Echeverría, 2005, pp. 313-314).

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Podemos concluir que quien está en el resentimiento crea victimarios y, al hacerlo, se constituye en víctima; como un esclavo viviendo en función de los demás, especialmente de sus victimarios, por lo tanto, pierde su libertad.

Aceptación/Paz: Este estado de ánimo es el opuesto del resentimiento; lo que caracteriza a esta emocionalidad es la reconciliación con la facticidad, en otras palabras, con respecto a lo que no se puede cambiar. Estaremos en paz cuando aceptamos las pérdidas. Es una invitación a reconocer nuestros errores y aprender de ellos para no cometerlos en un futuro próximo.

Aceptar es abrazar el pasado y reconocer que somos también producto de esas experiencias; esto nos coloca en la senda de la transformación de nuestro futuro.

Resignación: Podemos reconocer este estado de ánimo cuando tenemos una conversación sobre imposibilidades; juzgamos que no se puede cambiar alguna situación a futuro, por lo tanto, todo sería en vano. No se puede ver un futuro posible. Quien permanece en la resignación funda sus juicios en ver la “realidad” tal cual es y que, dada la misma, no hay acciones posibles de modificar las cosas, por lo tanto, se justifica. En otras palabras, quien está parado en este estado de ánimo no ve posibilidades; está abatido, caído frente a su propia existencia.

Ambición: Este estado de ánimo es el contrario al de la resignación. Estar en ambición permite crear futuro, ampliar posibilidades y tener poder de acción. Por lo tanto, el presente es el espacio de creación para generar las acciones conducentes hacia lo que se desea alcanzar.

Confianza Transparente: Este estado de ánimo nos permite desplazarnos por el mundo, salir a la calle y caminar entre desconocidos, subir a transportes públicos y toda aquella acción que permite estar expuestos. El estado de ánimo de “confianza transparente”, dentro de su encuadre de acciones, habilita todo accionar de manera transparente en cuanto sabemos que las acciones en transparencia no poseen deliberación previa; constituye la base de la condición primaria de la acción humana. Este estado de ánimo es el que nos permitía desplazarnos entre los animales salvajes, siendo aquel homínido que salía a cazar y/o recolectar. La confianza transparente tiene un refuerzo muy importante; se reafirma al momento de amamantar al niño, acogerlo en los brazos, y permite a futuro el desplazamiento en el mundo.

*Esta distinción de “Confianza Transparente” es de mi autoría y surge como conexión de dos distinciones: la de “confianza” y la distinción de “transparencia” del mismo libro definida por Echeverría, R. (2005). Ontología del lenguaje *(pp. 132-186). Editorial Granica.**

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Gratitud: En algunas escuelas formadoras en coaching ontológico profesional han incluido al estado de ánimo de gratitud. La gratitud como estado de ánimo es una forma de vivir. Surge en la conversación que tenemos cuando juzgamos que es un privilegio estar vivo, un sentir de celebración a la propia vida. Las personas de fe experimentan con frecuencia este estado de ánimo, dado que la meditación u oración las conectan con Dios o con la entidad superior, según su creencia, generando un sentido de estar en el presente en un estado de gracia.

La gratitud se la puede reconocer en tiempo presente, evaluando las circunstancias que nos trajeron a la dicha de vivir la vida que estamos viviendo, y sentir la sensación de reverencia por el milagro de estar vivo.

Adentrándonos al modelo ontoemocional

El modelo ontoemocional es un neologismo que, al combinar estas dos palabras, nos brinda una orientación hacia donde apunta el mismo. El término “ontos” (del griego ‘ser’) y “emocional” (referente a las emociones) conforman este nuevo término que nos invita a reconocer las emociones del ser. Este modelo toma nuestro entendimiento de la ontología, destacando el marco teórico de Echeverría y sus aportes originales, constituyendo una técnica de observación del espectro emocional y una metodología de aplicación en las conversaciones de coaching. Nos brinda claridad a la hora de hacer coaching, dado que podremos entender lo que le sucede al coachee y buscar los eslabones en su ser, para que pueda hacer un poderoso vuelco ontológico y gestionar, de mejor manera, su mundo emocional. En los años que vengo desarrollando este trabajo, me encontré con algunos factores que se conectan; estos son: emociones conectadas a otras emociones, pero no como una estructura fija, esta puede cambiar y depende de la historia del coachee.

Este modelo nos proporciona un pilar, un principio para sostener esta expansión del conocimiento como una comprensión que habilita a observar de manera más amplia el fenómeno emocional del ser humano.

“No hay emoción que no esté conectada con otra emoción,
y no hay conjunto emocional que no esté conectado a un estado de ánimo,
y no hay estado de ánimo que no muestre una emoción fundamental”.

Este principio otorga un nuevo entendimiento, no solo para mirar a nuestros coachees, sino para mirarnos a nosotros mismos y, a su vez, nos abre un mundo al poder distinguir un conjunto de emocionalidades que develan ese universo

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

complejo y fascinante, que desde esta perspectiva podemos simplificar divergencias existentes de las literaturas y estudios realizados sobre el fenómeno emocional.

Una emoción se conectará con otra; el coachee, cuando declara su quiebre y entra en su propia historia, va reviviendo cada emoción; éstas serán las piezas para ir recolectando y, en un momento dado, el coachee deja ver su estado de ánimo. El estado de ánimo, nos permitirá observar que detrás de él estará una emoción fundamental.

Nuestro trabajo como coaches ontológicos profesionales se centra en asistir al coachee para que pueda alcanzar sus objetivos, por lo que abrimos preguntas que posibiliten un cambio de observador: una nueva manera de mirar sus posibilidades, revisando las conversaciones que el coachee trae en relación con ese objetivo. El punto que generalmente emerge en las conversaciones son los obstáculos e imposibilidades que el coachee piensa que tiene frente a su situación para no alcanzar lo que desea; y esta obstaculización u obstrucción está dada por emocionalidades que tiñen las conversaciones de posibilidad. Por lo tanto, nuestra misión en la conversación es acompañarlo al reconocimiento emocional para, luego, asistirlo en un rediseño emocional, interviniendo con preguntas que habilitan nuevas conversaciones congruentes con lo que desea conseguir y que, a su vez, traen otras emocionalidades, las cuales son el terreno fértil para el objetivo planteado por el coachee. Por lo tanto, nuestro trabajo se centra en el presente del coachee y avanzamos hacia el futuro, inspirando al coachee para que diseñe las acciones más adecuadas para su objetivo.

La emoción fundamental es una emoción profunda; esto quiere decir que esta emoción es parte de la estructura de la persona, de la coherencia personal, por lo que es probable que mire el mundo, muchas veces, desde ese espacio emocional; por lo tanto, es una emoción histórica que aparece en el pasado del coachee. Si bien uno de nuestros propósitos es trabajar hacia el diseño de futuro, sin embargo, el coachee posee una historia que da como resultado el tipo particular de ser que va siendo, por lo que su historia es importante; y nuestra labor en este punto es solo tomar datos que se relacionen con el quiebre actual. Por eso, la importancia de abrir una ventana en la historia del coachee a través de preguntas puntuales que den el acceso a datos, experiencias, afirmaciones del pasado, con la sola finalidad de entender su modo de ver el mundo y, en el mejor de los casos, para que el coachee relacione su forma de moverse en el presente, reconociendo andamiajes de algún momento de importancia de su historia que marcaron maneras de tomar decisiones y de accionar en la actualidad.

Para comprender en profundidad el modelo ontoemocional, es necesario mirar toda la conectividad emocional, lo que, para ser más precisos, se denomina “dinámica emocional”, y de esa manera, encontrar la emoción fundamental.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Hagamos nuevas distinciones.

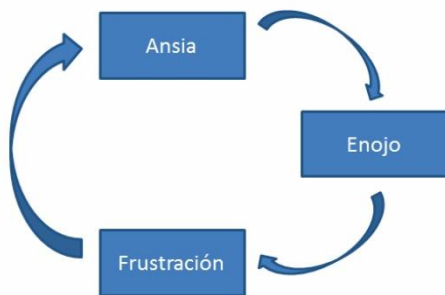
Para entender lo que sigue, es necesario poder hacer 2 distinciones importantes:

- **Dinámica emocional:** Se refiere al proceso coherente de las emociones en una persona o grupo, incluyendo cómo surgen, se transforman, interactúan y se regulan en diferentes contextos o, en específico, en lo que el coachee expresa. Abarca el panorama general de cómo las emociones evolucionan e interactúan (ej.: transición de ira a calma en la expresión del coachee de manera coherente).
- **Iteración emocional:** Hace referencia a la repetición o ciclo recurrente de una emoción o patrón emocional en situaciones similares. Es un concepto más específico que exhibe cómo una emoción se repite, se refuerza o modifica en interacciones repetidas. Se enfoca en la repetición de una emoción en ciclos (ej.: alguien que siempre siente ansias al hablar en público, cada vez que lo hace). Sin embargo, tiene un punto de salida; suele ser más complejo el rompimiento de este ciclo emocional.

Una dinámica posee una coherencia en el relato del coachee, mientras que una iteración representa un bucle con un punto de fuga del cual también se puede salir, solo que suele ser un hábito y, por lo tanto, una manera de actuar en la vida.

En la siguiente imagen, presentamos una dinámica emocional:

Figura: 8



Nota: elaboración propia

En esta grafica podemos entender en términos generales una situación planteada por el coachee: “soy el gerente de ventas de la empresa X, el viernes pasado tenía que presentar un proyecto que involucraba a mi equipo, este proyecto era cambiar un procedimiento de la gestión de ventas, **era muy importante este proyecto que generamos con mi equipo, la fecha de presentación establecida era para el viernes**. Un colega que es gerente de marketing el día jueves presentó otro proyecto que era toda una reformulación de los procedimientos de ventas y esto provocó que el dueño de la empresa cierre el mismo jueves esa posibilidad. **Estoy en total desacuerdo con esa medida**.”

Esta situación es la peor que podríamos imaginar.

Lo que está marcado con negrita y cursiva sigue la secuencia emocional iniciando con el ansia – enojo – frustración, pueden sumarse emociones mientras el coachee expresa lo que le sucede. Si el coachee en su discurso insiste en que nada puede hacerse ya, esta conducirá al estado de ánimo del coachee ante su quiebre, en este caso a la **resignación**.

Es importante remarcar que las flechas indican una circularidad, dado que el discurso emocional suele repetirse, o el coachee puede volver a sentir esta secuencia, si es recurrente esta secuencia ya no sería solo una dinámica emocional, estaremos frente a una “iteración emocional”, una iteración es un ciclo que se repite, pero con un punto de fuga o de salida, esto quiere decir que puede salir de esta circularidad, pero dependería de la asistencia del coach.

La historia sigue con la siguiente frase:

Figura: 9



Nota: elaboración propia

“Porque el Gerente viaja a París por 6 meses y pidió que no lo molestáramos con nada de la empresa”.

Hasta aquí podemos ver todo este conjunto de emocionalidad, pero falta el factor clave, nos referimos a la emoción fundamental. Para ello es necesario ir a la historia del coachee, no tiene que ver con el quiebre directamente (en la mayoría de los casos), tiene que ver con aprendizajes con los que el coachee trae en el recorrido en su vida, porque lo que hasta aquí observamos es una rutina, un hábito emocional, es una función aprendida, sea esta una dinámica emocional o una iteración emocional. Si escuchamos que sus discursos suelen tener este tenor, existe una profundidad, una emoción fundamental que está por debajo de este conjunto emocional.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Figura: 10



Nota: elaboración propia

Para poder llegar a esta profundidad, es necesario hacer preguntas en relación con su pasado. Tengamos en cuenta que son preguntas puntuales para recoger estos fragmentos de experiencias y volver al quiebre actual; por lo general, exploramos los mecanismos relacionales desde los que ha vivido. Cuando detectamos que su estado de ánimo es la resignación, nos encontramos con la emoción fundamental de la **tristeza**; esto quiere decir que perdió algo o alguien muy importante en su vida, y esta pérdida condicionó maneras de sobrellevar situaciones similares, reaccionando como lo hace frente a este quiebre, quedándose en la resignación, en que nada se puede hacer y en darse por vencido.

Veamos otro caso.

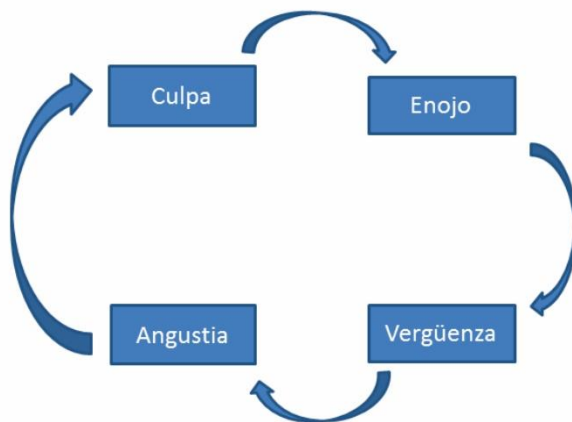
Esta coachee expresa lo siguiente:

“Mi madre es grande y está en silla de ruedas, ella me dice que la lleve a vivir conmigo, está viviendo en un hogar de ancianas, **me dice que ella se ocupó de mi toda la vida y yo siento que no estoy haciendo bien en dejarla en ese lugar**, en mi casa somos 7, mi marido y mis 5 hijos, no tenemos lugar, sé que estoy haciendo muy mal, ella me dio la vida y cada vez que voy a verla ella me saca en cara esta situación, **esto no es justo para mí**.”

Mis amigas me apoyan, pero 2 de ellas, tienen a su mamá en casa, y a veces siento que ellas me están mostrando que sería posible tenerla y me cuentan lo beneficioso de tener a sus madres con ellas. Yo tengo un buen pasar económico, pero no tenemos lugar. **No sé cómo seguir con esta situación”.**

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Figura: 11



Nota: elaboración propia

“No sé qué hacer... (Llora) (el coach pregunta: - ¿qué te hace llorar?) la coachee responde: **¿por qué a mí me tiene que tocar esto?, hice todo bien en la vida, estoy agobiada...** (hace una pausa) su diabetes avanzó tanto que tuvieron que amputarle la pierna. ***Ella toda la vida me exigió, y yo una gran obediente. Cuando mi papá estaba con vida era toda una lucha, no había día en que no haya una discusión, te juro, ella es una persona irritante que solo piensa en ella***”.

Figura: 12



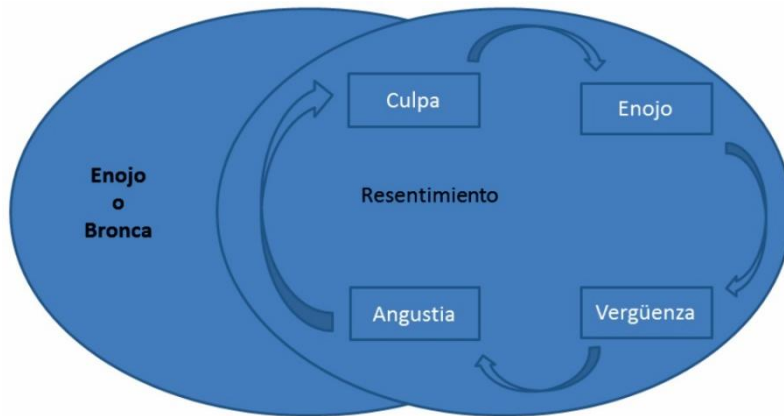
Nota: elaboración propia

Lo que expresa después del llanto es clave, dado que emerge un discurso como si fuese de enojo, pero si estamos activamente escuchando, nos daremos cuenta que pertenece al estado ánimo del **resentimiento**, también hasta podríamos agregar la emoción de **impotencia** en este relato.

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

En este caso nos encontremos con la emoción fundamental del **enojo** o en otra intensidad como la **bronca**. Un buen camino es que el coachee pueda reconocer la emoción fundamental, aceptarla para luego ver qué acciones tiene disponible y decidir que desea hacer.

Figura: 13

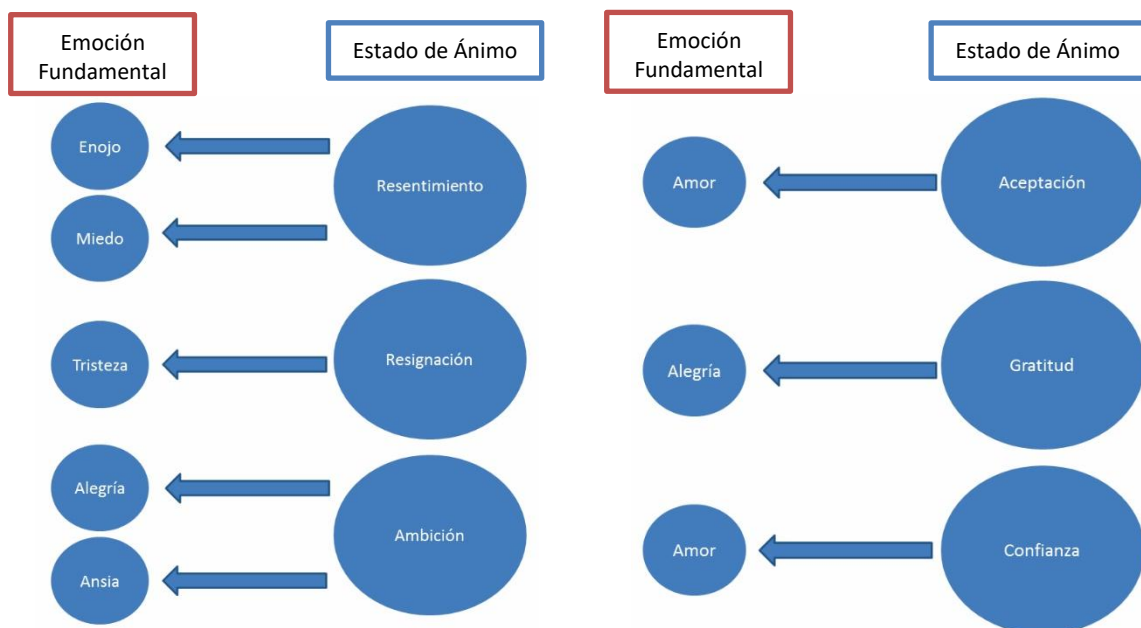


Nota: elaboración propia

Como vemos puede que sea complejo entender estas dinámicas, seguramente, en este punto surge la pregunta, ¿cómo se puede saber cuál es la emoción fundamental que está conectada con tal estado de ánimo? El modelo ontoemocional propone una conexión de emociones fundamentales con estados de ánimo.

Este modelo plantea patrones emocionales que podemos apreciar en el siguiente cuadro:

Figura: 14



Nota: elaboración propia

EL MODELO ONTOEMOCIONAL

Es pertinente en este punto que hagamos una nueva distinción frente al modelo ontoemocional; nos referimos al término **“conectividad”**. Esta distinción hace referencia a las conexiones de esta gráfica y brinda la comprensión de qué emoción fundamental está conectada con un estado de ánimo.

La conectividad habilita la posibilidad de generar un parámetro o patrón que nos pueda facilitar un proceso mucho más claro para identificar a las emociones fundamentales vinculadas a los estados de ánimo. Estos patrones nos ofrecen un camino para descubrir las emociones fundamentales que cobijan los tipos de conversaciones que un coachee habita, las maneras de despliegue ante el mundo; o sea, su manera de observar, accionar y coordinar con otros.

Tengamos presente que no siempre llegaremos a una emoción fundamental; como ya hemos mencionado, estas son emociones históricas en las personas, pertenecen a experiencias profundas y, a veces, esto puede llevar algunas sesiones de coaching para identificarlas, sin embargo, no es un condicionante para no aplicar este modelo de intervención.

Cuando escuchemos a nuestros coachees, no solo escucharemos activamente todo aquello que dice y cómo lo dice; ahora, empezaremos a escuchar desde el modelo ontoemocional las dinámicas emocionales que abren un camino hacia las profundidades de las personas. Los coaches que se atrevan a escuchar e intervenir desde este modelo ontoemocional serán capaces de mostrar a sus coachees el origen de sus comportamientos y la forma en que tienen de observar el mundo, para empezar a tomar las riendas de su vida desde la autonomía y la responsabilidad.

Conclusiones

Los coaches ontológicos profesionales habitan un espacio de curiosidad y pasión por asistir a los coachees, y una búsqueda constante de una mayor efectividad. Este trabajo se ofrece como un aporte concreto para expandir nuestras distinciones sobre el mundo emocional. Presentamos no solo nuevos conceptos, sino una metodología de observación renovada que proporciona formas innovadoras de intervenir en las conversaciones de coaching.

Creo firmemente que, a través de esto, generamos un aporte significativo. El coaching ontológico encarna esperanza, inspiración y, sobre todo, un amor profundo por el prójimo. Somos parte de un paradigma emergente para asistir a las personas. Ese es el propósito último: generar en nuestros coachees la capacidad de reflexión profunda, habilitar las preguntas que transforman y, por sobre todo, honrarlos en su travesía, porque en cada uno de ellos encontramos a nuestros más valiosos maestros.

Referencias

- AAPC. (2015). *Significación del coaching ontológico constructivista y sistémico. Modelo 7CCOP* (1.ª ed.). AAPC.
- Bloch, S. (1995). *Alba Emoting: Un método para el manejo emocional basado en la respiración y el movimiento*. Paidós.
- Coromines, J. (1980). *Diccionario crítico etimológico castellano e hispánico*. Gredos.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. John Murray.
- Descartes, R. (1997). *Las pasiones del alma* (J. A. Martínez, Trad.). Editorial Alianza. (Obra original publicada en 1649)
- Dixon, T. (2003). *From passions to emotions: The creation of a secular psychological category*. Cambridge University Press.
- Dixon, T. (2006). *De las pasiones a las emociones: La creación de una categoría psicológica secular*. Cambridge University Press.
- Echeverría, R. (2005). *Ontología del lenguaje*. Granica.
(Nota: múltiples menciones en el texto corresponden a la misma obra; en referencias se lista una sola vez.)
- Ekman, P. (1972). *Universals and cultural differences in facial expressions of emotion*. University of Nebraska Press.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Heidegger, M. (2012). *Ser y tiempo* (J. E. Rivera, Trad.). Editorial Universitaria. (Obra original publicada en 1927)
- Jack, R. E., Garrod, O. G. B., Yu, H., Caldara, R., & Schyns, P. G. (2014). Facial expressions of emotion are not culturally universal. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(19), 7241–7244.
- Le Breton, D. (1999). *Antropología del dolor*. Seix Barral.
- Levy, N. (1995). *La sabiduría de las emociones*. Paidós.
- Maturana, H. (1988). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Ediciones Dolmen.
(Nota: eliminadas duplicaciones; esta es la edición más completa y correcta.)
- Pardo, M. (2018). *La distinción de aproximación para la medición de competencias genéricas en gerentes-líderes*. Referencia personal no publicada.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.