
“RECONSTRUCCIÓN LINGÜÍSTICA DE EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO”

Julio Olalla M.
© 2000 The Newfield Network

“Un aspecto clave del aprendizaje emocional del propio maestro, es el desarrollo de su empatía con el aprendiz aunque no necesariamente con las historias de éste.”

La reflexión puede ser transformacional cuando se hace desde la conciencia de que somos un tipo de observador e incluye el esfuerzo de observarnos observando. El **lenguaje**, las **emociones** y el **cuerpo** son distinciones fundamentales que hemos desarrollado para posibilitar esa observación. El lenguaje en tanto nos permite distinguir y desarrollar narrativas, las emociones en cuanto nos predisponen a mirar de cierta manera, y el cuerpo, no sólo en cuanto nos permite percibir a través de los sentidos, sino también a los hábitos de observación que desarrolla.

A través de nuestra vida, en la recurrencia de nuestras prácticas cotidianas, podemos observar el desarrollo de coherencias entre estos dominios. A ciertos mundos interpretativos los siguen determinados mundos emocionales y ciertas posturas corporales. Nuestras emociones gatillan mundos interpretativos y tienen efecto en nuestra salud. Cambios en nuestra corporalidad son seguidos por cambios en nuestro mundo emocional. Aprender, generar cambios en esas prácticas, significa alterar esas coherencias en algún grado. Por lo tanto, “leer” esas coherencias es una competencia clave que facilita el diseño de las acciones de coaching.

La lectura de las coherencias entre nuestras emociones y el lenguaje es lo que llamamos “reconstrucción lingüística de emociones y estados de ánimo”. El objetivo de este escrito es enseñarte los pasos fundamentales de este proceso.

Copyright © 2025 HUMANA

Este es un trabajo de autoría no publicado protegido por las leyes de derechos de propiedad.
No puede ser reproducido, copiado, duplicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito de Humana..

Digamos brevemente que interpretamos los estados de ánimo y las emociones como predisposiciones para la acción: los estados de ánimo como las predisposiciones recurrentes para actuar en las que nos encontramos antes de ocuparnos en cualquier acción específica y las emociones como los cambios temporales en nuestra predisposición para actuar, que resultan como consecuencia de las interrupciones en la transparencia de las acciones en las que ya estamos ocupados.

Usemos como ejemplo la siguiente situación: Josefina, quien habitualmente interpreta el futuro como positivo y lleno de posibilidades (podemos decir que su estado anímico es el optimismo), recibe la noticia de la muerte de su querido profesor de canto. Este le estaba ayudando a desarrollar una nueva carrera como cantante profesional. Josefina recibe la noticia con gran tristeza. No ver más a su profesor, no tener más su guía y su aliento, le parece devastador. Piensa que esto puede ser el fin de su incipiente carrera.

Aquí tenemos el caso de alguien que habitualmente interpreta el futuro como positivo y que, sin embargo, en un momento determinado y gatillado por un evento particular, en este caso la muerte de alguien, cambia temporalmente su predisposición a la acción. Distinguimos así un estado anímico, el optimismo, de una emoción, la tristeza.

Desde el punto de vista del aprendizaje del coaching ontológico, la práctica de la reconstrucción lingüística nos permite penetrar en las sutilezas de la experiencia emocional de una manera inusual y experimentar, por ejemplo, el poder de distinguir culpa de vergüenza, indignación de rabia, aceptación de resignación, y de descubrir juicios que son centrales en nuestros estados anímicos, hasta ahora poderosos fundamentalmente por desconocidos.

Quiero insistir en un punto: la práctica de la reconstrucción aquí propuesta, el proceso de realizar reconstrucciones lingüísticas de las emociones, es fundamental en el desarrollo de la capacidad de “leer” coherencias de que hablamos anteriormente. En mi caso, hacer este ejercicio repetidamente me ha permitido tener “bajo la piel” distinciones del dominio emocional que surgen en momentos de coaching permitiéndome conversaciones o actividades que claramente no me estarían disponibles sin ellas. Yo les pido que reconstruya

decenas de experiencias, ojalá trabajando en grupos. Los beneficios les serán evidentes al poco tiempo.

Hemos dicho que en la práctica del coaching buscamos identificar coherencias entre los dominios lingüístico, emocional y corporal del aprendiz como una forma de conocer al aprendiz, de descubrir sus fortalezas y las debilidades que le impiden realizar nuevas posibilidades de ser y hacer: posturas corporales que impiden acceder a nuevos mundos interpretativos, interpretaciones que perpetúan ciertos universos emocionales, estados anímicos que no permiten movimientos del cuerpo, etc. Reajustar esas coherencias es fundamental a la tarea del coach. Todo aprendizaje transformacional es un reajuste de las coherencias de los dominios constitutivos de la persona. La reconstrucción lingüística es precisamente una práctica destinada a revelar algunas de esas coherencias. Por lo tanto es importante desarrollar, además de la reconstrucción lingüística de estados anímicos y emociones, la reconstrucción corporal de las emociones, la reconstrucción emocional del cuerpo y la reconstrucción corporal del lenguaje. Sin embargo, ellas no serán consideradas dentro de este escrito. Quedan pues, como ejercicios que ustedes pueden diseñar como parte de su aprendizaje del arte del coaching.

Preguntas claves sobre el mundo emocional del aprendiz

- ¿Cuáles son los estados de ánimo del aprendiz?
- ¿Cuáles son las emociones en las que cae regularmente?
- ¿Son esos estados de ánimo y emociones un impedimento para que se haga cargo de sus quiebres en forma efectiva?
- ¿Cuál es el mundo emocional del ámbito social del aprendiz?
- ¿De qué forma definen el mundo emocional del aprendiz las narrativas en las que vive?
- ¿Cómo se traduce su historia personal en inteligencia emocional?
- ¿Qué estados de ánimo y emociones necesita aprender para moverse en la dirección que busca?

Cinco pasos básicos para reconstruir lingüísticamente estados de ánimo y emociones

1. Ponte en contacto con una experiencia en particular que estés experimentando o hayas experimentado.
2. Escribe la narrativa original separándola en los diferentes actos del habla que la constituyen.
3. Si fuiste capaz de identificar un evento “causante”, anota tus juicios acerca de ese evento que encuentres en la narrativa.
4. Asegúrate que en tu reconstrucción revelas tu predisposición para la acción tan específicamente como te sea posible: castigar, declarar gratitud, reparar un daño, esconderse, abandonar, etc.
5. Ten presente que no estás “definiendo” un estado emocional. No impongas tu interpretación de una determinada emoción a tu experiencia emocional. Permite que la experiencia te “hable”.

Recuerda que no estamos diciendo que las emociones sean fenómenos lingüísticos. Solamente estamos buscando “traducir” al dominio lingüístico lo que hemos encontrado en el dominio emocional.

Hay más de una reconstrucción de lo que parece ser “una emoción”. De hecho, el observador particular que tú eres está reconstruyendo una “experiencia”, no definiendo la “esencia” de una emoción. El resultado puede ser que la reconstrucción de la tristeza, la soberbia o la serenidad, por ejemplo, sea distinta en distintos observadores.

Reconstrucción Lingüística de Emociones y Estados de Ánimo

I. Emociones relacionadas con la identidad pública o privada

El arrepentimiento

Afirmo que hice (o no hice) X.

Juzgo que X ha producido consecuencias negativas para alguien.

Juzgo que pude haber actuado de otra manera.

Declaro que, en cualquier situación similar en el futuro, no repetiré lo hecho.

Pido a Dios que me perdone / ofrezco disculpas a quienes afecté.

La culpa

Afirmo que hice (o no hice) X.

Juzgo que no debí (o debí) haberlo hecho.

Juzgo que he violado mis propios principios y valores.

Me juzgo como un ser humano inferior.

Declaro que no me puedo perdonar.

Declaro que merezco ser castigado.

La vergüenza

Afirmo que hice (o no hice) X.

Juzgo que no debí (o debí) haberlo hecho.

Juzgo que he roto algunos estándares de esta comunidad.

Juzgo que esto afecta negativamente mi identidad pública.

Ofrezco mis disculpas a los afectados.

Declaro mi deseo de desaparecer de la faz de la tierra.

La turbación (bochorno)

Afirmo que X ha ocurrido.

Juzgo X como algo inesperado.

Juzgo que la ocurrencia de X ha llamado la atención de los demás hacia mí.

Juzgo que esto genera juicios múltiples sobre mí.

Declaro mi deseo de desaparecer de aquí.

II. Emociones relacionadas con el destino o suerte de otros

La admiración

Afirmo que has estado haciendo X.

Juzgo que está extremadamente bien hecho.

Juzgo que has excedido los (mis) más altos estándares de competencia.

Declaro que, de hacer lo que tú haces, me gustaría hacerlo como tú lo haces.

El desprecio

Afirmo que tú haces o hiciste X.

Juzgo que nada bueno puedo esperar de ti debido a eso.

Juzgo que soy superior a ti.

Declaro que no estoy abierto a futuras conversaciones contigo.

La envidia

Afirmo que P ha logrado algo.

Afirmo que yo no he logrado eso.

Declaro que me molesta el logro de P.

Declaro que deseo que P pierda lo que tiene.

La lástima

Afirmo que X ha ocurrido.

Juzgo que X ha producido consecuencias negativas para alguien.

Juzgo que no hay nada significativo que pueda hacer al respecto.

Juzgo que lo que ha sucedido no me concierne.

Juzgo que el mundo sería mejor si no ocurriesen situaciones como X.

La compasión

Afirmo que a P le ocurrió X.

Juzgo que como consecuencia de X, P está sufriendo.

Acepto que todos estemos sujetos a tales riesgos como parte de la vida.

Declaro que sufro con el sufrir de P.

Declaro mi disposición a ayudar.

III. Emociones vinculadas al pasado**La nostalgia**

Afirmo que X sucedió (hace mucho tiempo).

Juzgo que X fue un periodo maravilloso en mi vida.

Acepto que X no puede volver a suceder.

Declaro que disfruto con esos recuerdos.

Declaro que me gustaría volver a vivir esos días.

IV. Emociones relacionadas con la independencia, autonomía y dignidad**Los celos**

Afirmo que has hecho (o estás haciendo o planeando) X.

Juzgo que es una deslealtad al amor que siento por ti.

Declaro mi deseo de castigarte.

La rabia

Afirmo que X ha ocurrido.

Juzgo que “alguien” (o algo) es responsable de eso.

Juzgo que X ha dañado mis posibilidades.

Juzgo que X es injusto (abusivo, descuidado).

Declaro que deseo castigar a ese “alguien”.

La indignación

Afirmo que me hiciste una promesa.

Afirmo que no la has cumplido.

Juzgo que eso me ha causado daño.

Te pido que la cumplas ahora o respondas por las consecuencias.

V. Emociones relacionadas con pérdidas o posibilidades**La tristeza**

Afirmo que X ha ocurrido.

Juzgo que X constituye una pérdida para mí.

Juzgo que importantes posibilidades han disminuido para mí.

Declaro mi deseo de repasar mis memorias en relación con lo perdido.

El miedo

Afirmo que X está sucediendo o ha sucedido.

Dado X, predigo que Y puede pasar.

Juzgo que Y sería una pérdida para mí.

Juzgo que es posible prepararme para enfrentarme a esto.

La frustración

Afirmo que he hecho una promesa o me he propuesto hacer algo.

Juzgo que estoy haciendo todo a mi alcance para cumplir con ella.

Juzgo que a pesar de eso, no logro realizarlo.

Juzgo que hay algo injusto en todo esto.

Declaro que me daré por vencido si esto continúa así.

La ansiedad

Afirmo que X ha ocurrido.

Dado que X, predigo que algo indefinidamente peligroso podría sucederme.

Declaro que no sé qué hacer para evitar esa potencial pérdida.

Juzgo que ninguna de mis acciones puede cambiar esta incertidumbre.

Declaro que no puedo quedarme tranquilo.

El pánico

Afirmo que X está ocurriendo o ha ocurrido.

Juzgo que estoy a punto de perderlo todo.
Me juzgo absolutamente incapaz de enfrentar X.
Declaro que estoy paralizado (o corriendo sin dirección).

La gratitud

Afirmo que P hizo X.
Juzgo que X ha producido beneficios para mí o para otros.
Juzgo que P pudo no haber hecho X.
Me declaro abierto a futuros pedidos de P.

VI. Emociones gatilladas por nuestras propias acciones**La arrogancia**

Afirmo que he hecho X.
Juzgo que lo hice porque normalmente sé cómo funcionan las cosas.
Declaro que es raro que yo no sepa algo.
Juzgo que la mayoría de la gente es menos inteligente que yo.
Juzgo que la gente generalmente no sabe nada.
Declaro no estar dispuesto a escuchar a nadie.

El orgullo

Afirmo que he hecho X.
Declaro mi satisfacción por lo que hice.
Juzgo que hay mérito en lo que hice.
Me felicito a mí mismo.

Reconstrucción Lingüística de Estados Anímicos**Aceptación**

Juzgo que algunas posibilidades se han cerrado para mí.
Declaro mi gratitud a la vida independientemente de eso.

Resolución

Juzgo que hay posibilidades en la vida.
Declaro que he escogido realizar algunas de ellas.
Declaro que voy a comenzar a hacerlo ahora mismo.

Optimismo

Juzgo que cosas buenas y malas ocurren en la vida.
Juzgo que la mayor parte de las cosas que a mí me ocurren son buenas.

Juzgo que eso va a continuar.

Declaro mi disposición a actuar para confirmar esta tendencia.

Pesimismo

Juzgo que cosas buenas y malas pasan en la vida.

Juzgo que la mayoría son malas.

Juzgo que esto va a continuar.

Declaro mi disposición a actuar poco y con desgano.

Resignación

Juzgo que hay muy pocas posibilidades para mí en la vida.

Juzgo que soy incapaz de realizarlas.

Juzgo que no puedo cambiar eso.

Por lo tanto, juzgo que no haré nada.

Seguridad

Juzgo que hay posibilidades para mí en la vida.

Juzgo que soy capaz de aprovecharlas la mayor parte del tiempo.

Juzgo que puedo aprender si me siento incapaz para tomar acciones.

Ofrezco fundar lo que estoy diciendo.

Serenidad

Juzgo que en el curso de la vida voy a tener pérdidas y ganancias.

Declaro que en cualquier caso, le estaré agradecido a la vida.

Resentimiento

Declaro que no acepto la manera en que se ha desarrollado mi vida.

Juzgo que esto es injusto.

Declaro mi intención de desquitarme (venganza, revancha).

Conclusión

Hay una infinidad de estados anímicos y emociones que no hemos considerado en este breve trabajo. Les propongo que practiquen la reconstrucción del amor, el entusiasmo, la amistad, el odio, la devoción, la angustia, la ofensa, la adoración, la indiferencia, el rencor, la ambición, la curiosidad, la esperanza, la paciencia, el asombro, la perplejidad, la obsesión, la desesperación, la inquietud, la vanidad, la depresión y la timidez. Si lo hacen se llevarán más de una sorpresa.

Julio Olalla M.

© 2000 The Newfield Network