

Tema 2. ¿Cómo manejar las emociones en la vida diaria?

Introducción



¿Qué debo hacer cuando no sé qué hacer?, probablemente ésta sea una pregunta que te hagas cuando no encuentras la salida ante un problema que se te presenta en la vida. Tener una duda de no saber qué hacer, genera un conflicto interno que te lleva a la confusión y a generar sentimientos, que te llevan a un descontrol emocional.

Existen emociones que dependiendo de su expresión, llamamos positivas o negativas, y que ayudan a reforzar el

concepto que tenemos de nosotros mismos.

En este tema, revisaremos conceptos relacionados con el autoconcepto y su relación con las emociones humanas.

Subtema 1. Autoconcepto y emociones

Aunque en el tema 1 conociste qué es el **autoconcepto**, conviene retomarlo para precisar que se constituye por la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales; es decir, lo que sabemos (o creemos saber) de nosotros mismos.

La definición anterior implica algo muy importante que es la **percepción**, que no es una realidad ni objetiva ni absoluta ya que puede cambiar a lo largo del tiempo en la persona. La percepción influye también en la autoestima y por



Innovación con propósito de vida.

ello algunas personas consideran tener autoestima alta y otras se consideran con baja autoestima.

Tener una autoestima alta, influye directamente en la forma en que pensamos de nosotros mismos y cómo nos relacionamos con el entorno. Vargas (2007), sostiene que las personas con una alta autoestima tienen estas características:



Una persona con alta autoestima y que tenga estas características se percibirá y proyectará como una persona madura y equilibrada, capaz de llevar una vida, proponerse y cumplir metas y propósitos que la llevan al éxito.

Lo anterior influye en nuestro autoconcepto que vamos formando a lo largo de nuestra vida, una manera de hacerlo es que interpretamos nuestras

emociones, nuestra conducta y las comparamos con las de los demás y nos preguntamos ¿es igual, diferente o mejor?

López (2013), define la emoción como un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos en nuestro organismo de origen innato, influidos por la experiencia. Mientras que el sentimiento es resultado de la emoción, a través de éste nos hacemos conscientes del estado anímico.

Pero fundamentalmente es en la familia donde formamos ese concepto de nosotros mismos, a través de lo que nos dicen nuestras figuras familiares. Por ejemplo: desde que nacemos, las personas se enfocan, en una cualidad, por lo general física, a medida que conocen al bebé, siguen los adjetivos como: “es muy llorón”, “está muy mimado”, etc., a medida que vamos creciendo, vamos integrando las características que nos dieron, con el código de conducta y valores, a los dos años es cuando nos comienzan a decir calificativos como: “berrinchudo”, “mentiroso” y así vamos creciendo, con una serie de conceptos ajenos totalizados.

¿Cómo separamos lo que piensan de nosotros y lo integramos a nuestro concepto personal?



Dentro de todo lo que opinan de nosotros, nuestra psique va adaptando a nuestras necesidades emocionales, un concepto que podemos manejar que es más moldeable y tolerable para la persona.

Una vez que el autoconcepto es congruente para nosotros y que lo conjuntamos con el sistema de valores, se forma un nivel de autoestima (alto o bajo), que es muy variable y cambia a lo largo del tiempo.

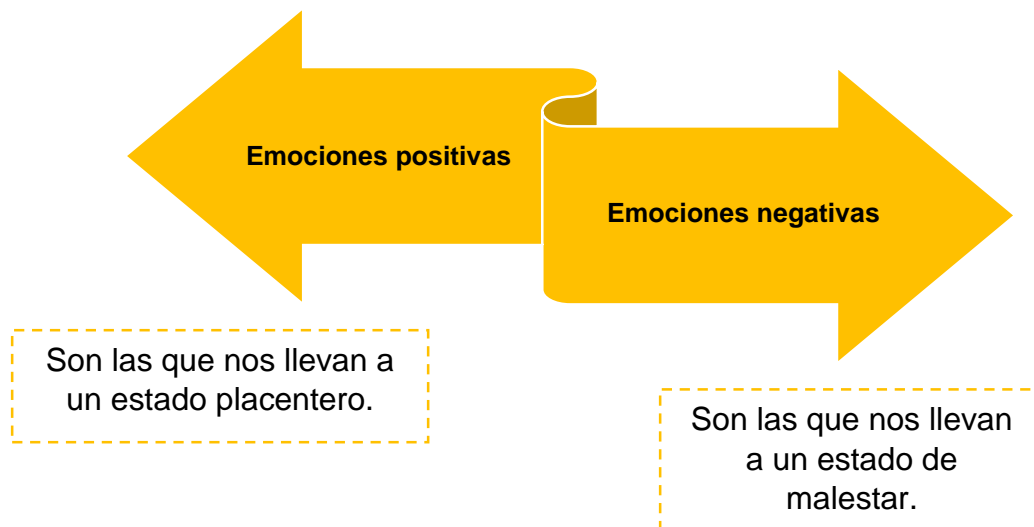
A partir de este autoconcepto, podemos ir sintiendo lo que valemos (mucho, poco o nada), lo que implica que estamos satisfechos o no con la vida. Todo depende de la evaluación que nos hayamos hecho; es decir si pensamos y creemos si somos suficientemente buenos, malos o mediocres.

Cabe recordar que el autoconcepto, si bien es cierto tiene una base, está en constante cambio y desarrollo, dependiendo de las experiencias que hayamos vivido, de las circunstancias que se nos presenten en la vida y del contexto social en el que nos desarrollemos.

Alguna vez te has puesto a pensar ¿qué emociones están inmersas en la formación del autoconcepto? A continuación conoceremos las emociones y la manera en que influyen positiva o negativamente en la formación de un autoconcepto.

Subtema 2. Emociones negativas

Las emociones vienen dentro de cada uno de nosotros, es la forma en que respondemos a las situaciones de la vida diaria, no son buenas no son malas, entre las varias clasificaciones, se encuentra ésta:



¿Conoces tus emociones?

Las emociones negativas nos llevan a contraernos y a quedar en un estado emocional poco favorable para nosotros mismos, son emociones que, a pesar de su carga liberadora, nos dejan en un estado positivo cuando nos decidimos a liberarlas.

Las emociones se sienten y se externalan pues si las contenemos o reprimimos, se pueden convertir en un estado de enfermedad, al contraernos y estar con una actitud negativa, nuestro cuerpo enferma.

Las emociones decimos que son negativas cuando pensamos que no podemos cuidar de nosotros mismos y huimos de ellas, negándolas. ¿Cómo se niega una emoción?

Pongamos un ejemplo:

Juanita tiene una posición económica privilegiada, tiene a sus padres quienes son saludables y con muchas ganas de salir adelante. De pronto un accidente automovilístico acaba con la vida de los dos. Juanita comienza a sentirse muy triste, una tía al darse cuenta de ello le dice: “No tienes por qué estar triste, te dejaron con dinero suficiente para que vivas por mucho tiempo sin problemas”.

Esta situación provoca que Juanita niegue la emoción de tristeza y comienza a vivir como si nada hubiera sucedido.

Como resultado de negar una emoción, surgen las enfermedades fuertes, que pueden llegar incluso a provocar depresión por no reconocer la parte verdadera de la tristeza.

Existen algunos mecanismos internos que nos mantienen alejados de nuestras emociones. De acuerdo con Bradshaw (2004), citado en Ortega (2015) y éstos pueden ser:

- ❖ **Negación y fantasía:** Cuando las personas se encuentran amenazadas, niegan lo que está sucediendo o niegan el dolor que sienten.
- ❖ **Adormecerse:** no sentimos nuestras emociones, tensamos los músculos, cambiamos la manera de respirar y fantaseamos sobre nuestro abandono.
- ❖ **Disociación:** Es una forma de adormecerse instantáneamente, involucra negación y regresión pero incluye fuertes elementos de imaginación para distraernos.
- ❖ **Despersonalización:** Es la pérdida de la conciencia. Nos experimentamos a nosotros mismos como un objeto.

Generalmente no somos conscientes de estos mecanismos, la mejor manera de entender nuestras emociones es mediante la toma de conciencia de las mismas, en el momento en que se presenten.

Algunas emociones negativas son:



Las emociones negativas también se subdividen en:



Emociones racionales: Se dan cuando hay congruencia entre lo que sentimos y lo que actuamos. Por ejemplo: la emoción de enojo, es racional cuando hay un evento que nos indigna como el maltrato a un menor; en esta situación es congruente que nos sintamos enojados y actuemos en defensa de él.

Emociones irracionales: Retomemos este ejemplo: la tristeza ante un evento crítico como la muerte de un ser querido es muy congruente, pero cuando hay una distorsión entre el evento y la emoción que surge; es decir, si nos sentimos tristes a pesar que haya pasado mucho tiempo del fallecimiento y nos quedamos en un duelo permanente,

entonces se trata de una emoción negativa irracional en la cual la tristeza se convierte en angustia y ansiedad.

Las emociones negativas irracionales se caracterizan de esta manera:

- ❖ Son intensas y prolongadas por lo que nos desgastan.
- ❖ Interfieren con nuestra inteligencia; es decir, no recordamos ni memorizamos, ni nos concentramos igual que cuando no estamos en esa emoción.
- ❖ Son incontrolables a voluntad, más bien la emoción nos controla a nosotros.
- ❖ Son confusas, no se pueden describir fácilmente.

En este tema pudimos observar las diferentes formas en que negamos nuestros sentimientos y se convierten en emociones negativas y la manera en que pueden afectar a nuestra vida; en el siguiente subtema, podremos aprender acerca de las emociones positivas y la manera en que influyen éstas en nuestro éxito personal.

Subtema 3. Emociones positivas

Las emociones positivas son las que al manifestarse, nos hacen sentir en plenitud, con placer interno y con ganas de hacer más cosas por mejorarnos a nosotros mismos.

Cada vez que generamos una emoción positiva, en nuestra vida se genera felicidad y paz interior, es como una expansión.

Beneficios de las emociones positivas

- Sentir plenitud
- Tener capacidad de empatía con los demás
- Estar integrados con el medio
- Tener una sensación de éxito
- Generar oportunidades
- Fomentar conductas de apoyo social

Algunas de las emociones positivas son:



Las emociones positivas deben colmar nuestra vida de felicidad y hacernos querer compartirlas con los demás. Dentro de la psicología positiva, se ubica la teoría de la inteligencia emocional, Goleman (2010), afirma que cuando hay un autocontrol emocional no se niega la emoción ni los sentimientos, sino que se modulan las emociones, de manera de que seamos asertivos y logremos externar lo que deseamos realmente.

La inteligencia emocional de acuerdo con Goleman (2010), se divide en dos áreas:

- ❖ **Interpersonal:** Capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Incluye el reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros.
- ❖ **Intrapersonal:** Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y usarlos como guías en la conducta.

Desconocer nuestras emociones y su naturaleza; es decir si son positivas o negativas, racionales o irracionales, en ocasiones nos lleva a vivir la vida totalmente en piloto automático, a dejamos llevar por el día a día, sin percatarnos de lo que pensamos o lo que sentimos y cuando esto pasa, lo más normal es que las emociones negativas surjan de manera subconsciente.

Por ende es recomendable saber distinguir las, modularlas y fomentar en nosotros mismos emociones positivas que nos impulsan a mejorar en lo que deseamos hacerlo; esto contribuye a fortalecer nuestro autoconcepto para que sea positivo y sano.

Mi Reflexión

Ahora que conoces más acerca de las emociones positivas y negativas, ¿qué emociones de cada una reconoces en ti? De las emociones que ya reconociste ¿con cuáles quisieras trabajar para mejorar tu autoestima?

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer la perspectiva biológica de las emociones.

La emoción desde el modelo biológico, en:

<http://reme.uji.es/articulos/apalmf5821004103/texto.html>

- Para conocer sobre el desarrollo del autoconcepto, te invitamos a ver el siguiente video titulado: Auto-concepto, en:

<https://www.youtube.com/watch?v=RXnjXUxnp3A>

Bibliografía

- Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
ISBN: 978-84-7245-371-5
- López, M. (2013). *La esencia de la salud y la fe. Un espejo*. (ebook). Estados Unidos. Editor.
ISBN: 978-1-4633-6234-8
- Ortega, O. (2015). El niño interior herido. [Documento en línea]. Recuperado el 4 de marzo del 2015, en:
<http://gaceta.cicese.mx/ver.php?topico=articulos&ejemplar=122&id=233>
- Vargas, G. (2010). *Primero Yo*. México: Aguilar.
ISBN: 9786071103079

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.