

## Guía de claves del conocimiento y de la autogestión de las emociones

Premisas referidas a la persona en su condición individual y colectiva:

1. Como seres humanos somos iguales, como seres personas somos diferentes.
2. Cada persona es diferente de su autogestión emocional, esto sería las diferencias entre el control y el descontrol emocional, tanto las negativas (miedo, ira, tristeza), como positivas (alegría, amor); ejemplo: ira expresada en agresión o en histeria, tristeza en depresión, el comprender como se manejan las emociones es esencial para el autoconocimiento. *“No reconocer nuestras emociones nos impide comprender el cómo reaccionamos y nos convierte en ciegos emocionales. Esta ceguera nos impedirá conocernos a nosotros mismos y si no nos conocemos a nosotros mismos, no podremos conocer a los demás”* (p.543).
3. Las emociones son una respuesta de nuestro cuerpo ante un estímulo que puede ser externo o interno. Estas son más rápidas que el pensamiento; a su vez, pueden llegar a analizarse, pero no a calificarse. Las emociones son respuestas de energía que emanan de nuestro cuerpo y fueron creciendo a través de la evolución. Han servido para protegernos del peligro y otras circunstancias positivas y negativas que nos presenta la vida. A pesar de esta afirmación, para Zoe et al., las emociones son todas positivas. Para sustentar este planteamiento, presentan un listado de emociones y lo que consideran sus respuestas desde este punto de vista:
  - \* Ira: ascenso de energía sin control
  - \* Miedo: parálisis y agitación de la energía
  - \* Tristeza: descenso de la energía
  - \* Amor: aumento de la energía

**Debemos buscar las emociones que nos aportan energía controlada.**

4. Las emociones no pueden calificarse como buenas o malas, pero sí las acciones que provocan. Las emociones dependen del momento, circunstancias, contexto o el medio en que se desarrollen, puesto que una misma emoción puede ser positiva o negativa, dependiendo de la persona. Para una mejor comprensión de este argumento se presentan dos situaciones y sus respectivas respuestas emocionales:
  - \* La ira, ante un abuso que se está viviendo, bien canalizada permitirá acabar con el abuso y defenderse sin aceptar pasivamente el sufrimiento.
  - \* El miedo en ocasiones va a facilitar la huida de una situación en la cual se llevaba todas las de perder
5. Las emociones se mezclan entre sí y dan lugar a sentimientos nuevos, como por ejemplo:
  - \* La ternura: mezcla las emociones de amor y alegría
  - \* La venganza: combina la ira y alegría
6. Las emociones se transmiten y se contagian; ejemplo:
  - \* La ira de alguien puede generar también nuestra ira
7. Si quieres conocer de verdad a las demás personas observa su gestión emocional, comprender lo que les produce ira, miedo, alegría, etc., ayuda a conectar mejor, generar mayor calidad de vida compartida y mayor éxito en la tarea laboral.
8. Hágase consciente de la importancia que las emociones tienen en la vida y en el trabajo; esto permite canalizarlas de forma inteligente, *“impulsando las que nos aportan energía positiva y auto controlando aquellas que nos la aportan negativa, o simplemente nos reducen la energía”* (p. 546).