Emociones

Mejor es dominarse a si mismo que mandar un ejercito

Principio de la Semana

por John E. Schrock

Nadie duda que el comportamiento se vea afectado directamente por las emociones. Ahondando en esta realidad, hay que entender que gobernar las emociones es dominar nuestras reacciones. La realidad la percibimos mediante los sentidos y le damos una explicación desde nuestra mente. En este lapso, se generan las emociones y respondemos mediante nuestro cuerpo. Todo lo que entra por nuestros sentidos y pasa a nuestra mente, despierta emociones. El principio recalca que "mejor e dominarse a si mismo que mandar un ejército", para enfatizar la importancia de ser auto-disciplinado y de manejar las respuestas y las reacciones.

Las emociones pueden tener un efecto similar al de la gasolina, pueden ser peligrosas y destructivas cuando están fuera de control, pero muy valiosas cuando las controlamos y canalizamos de manera apropiada. La emoción es un combustible dentro de nosotros. Necesitamos aprovechar la energía que ofrecen las emociones y que tenemos a nuestra disposición para hacer el bien, sacar adelante nuestros proyectos de vida y ser personas buenas en la práctica.

Tanto nuestro cuerpo, como las emociones y las reacciones fueron diseñados para ser timoneados con responsabilidad y así poder materializar nuestros sueños y visiones. El valor de una persona y la habilidad de conquistar sus sueños se basa en su responsabilidad para manejar y contralar su temperamento, sus hábitos y todas sus emociones.

Las energías de más alto poder son las más peligrosas; pero bajo control son las más valiosas. Por ejemplo, la energía nuclear es sumamente valiosa por su poder, pero fuera de control es una amenaza gigantesca. Lo mismo le sucede a una persona que no maneja sus emociones: en el control reside la diferencia.

Lo anterior afecta también las relaciones con los demás. A veces, cuando no podemos controlar y manejar nuestras emociones desperdiciamos oportunidades, echamos a perder negocios, malogramos vínculos con quienes nos rodean. Las personas, a veces en momentos de emergencia, reaccionamos en forma primaria, pero si esto se convierte en una contante, entonces nos transformaremos en seres irascibles y con dificultades para relacionarnos con otros.

La tendencia a actuar por puros impulsos, origina una pérdida de control. De allí que, cuando logramos sofocar esta primera reacción, estamos controlando no solo nuestras emociones sino también la situación. Las personas de carácter acuden primero a los principios, y de acuerdo con estos, deciden su respuesta. Al tener este compas de espera entre lo que entra en nuestra mente y la primera reacción, la ganancia es el gobierno de las emociones.

Beneficios

Las personas que controlan sus emociones y que logran manejar esta energía:

1. Son dueñas de sí mismas, es decir, manifiestan un alto auto-dominio.
2. Son reflexivas y tienden a manejar todo tipo de situaciones.
3. No dejan de ser espontaneas y evitan la manipulación, porque se conocen a sí mismas e identifican las emociones para poderlas manejar.

Las emociones incontroladas pueden arruinar nuestra reputación. Por ejemplo, el cerrar violentamente una puerta, hacer una mala mirada o un mal gesto, transmiten mensajes contundentes que difícilmente podemos remediar o excusar. Casi siempre, los gestos y las acciones que acompañan a nuestras palabras son mucho más determinantes que las mismas palabras. El lenguaje no verbal que utilizamos dice tanto acerca de nuestro carácter como las palabras mismas y en ocasiones tiene mayores efectos. Nuestro vestido, nuestro caminar, la sonrisa: en fin, todo lo que hacemos transmite un mensaje.

Caracteristicas

Las personas que manejan las emociones:

1. Son coherentes. En ocasiones, lo que expresamos corporalmente habla tanto que impide que los otros entiendan lo que estamos diciendo con palabras. Un

©2007 Misión Caracter

Plan de acción
Emociones

gran consejo dice: comuníquese con su ejemplo y, si es necesario, utilice las palabras.

2. Saben que los seres humanos nos "leemos" los unos a los otros. La gente hace su propia lectura de nosotros según controlemos o no nuestras emociones y toman decisiones basados en esas lecturas.

Pasos a Seguir

1. Controle lo que entra a su mente y controlará sus emociones. Si cede ante el primer impulso pierde el auto-dominio y queda a merced de sus emociones.
2. Garantice su salud emocional y física. El uso adecuado o no de la emociones tiene una enorme repercusión en la salud.
3. Aprenda a identificar sus emociones y canalice su combustible. Trate de precisar que es lo que desencadena estados emocionales exaltados en usted y aprenda a manejarlos. Piense antes de reaccionar. Por ejemplo, si esa insignificancia merece tal despliegue de mal humor.
4. Erradique extremos en su estado de ánimo. Aprenda a ser un poco más tolerante y a evitar juzgar a otros. No le pida a la vida y a las personas perfección, pues la perfección en toda su extensión no existe. Los estados de ánimo cambiantes son más peligrosos para usted mismo que para los demás. Lo deterioran internamente, lo lastiman y lo afectan.

Las emociones son buenas y necesarias para aplicar y darle vida a nuestras convicciones y actuaciones. De allí que, una vez conozcamos lo correcto, debemos añadirles toda nuestra emoción. Ya que es correcto: amar a los demás, pasar cantidad y calidad de tiempo con nuestro cónyuge e hijos, ser mejor, hacer más y mejor, decir la verdad, entre otras cosas, todo ello necesita nuestra emoción total.

Evaluación

¿Ahora cual es su concepto sobre las emociones?

¿Qué valor les da?

Generalmente ¿Cómo comunica usted lo que siente?

Evalúese de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué se dio esta calificación?										
¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación?										
¿Qué acción específica puede poner en práctica para probar los beneficios de este Principio?										
Chequeo de la lectura diaria del Principio	L	M	M	J	V	S	D			

Cumplí ☐ No Cumplí ☐

©2007 Misión Caracter