



¿Qué hacemos con las  
**emociones cuando se  
manifiestan en su  
forma negativa?**

---





## ¡Hola de nuevo!

Hasta el momento hemos aprendido sobre diferentes emociones y cómo nos impactan e **influyen en nuestras decisiones.**

Ahora queremos compartirte algunas estrategias y herramientas para enfrentar y **manejar asertivamente tus emociones.**



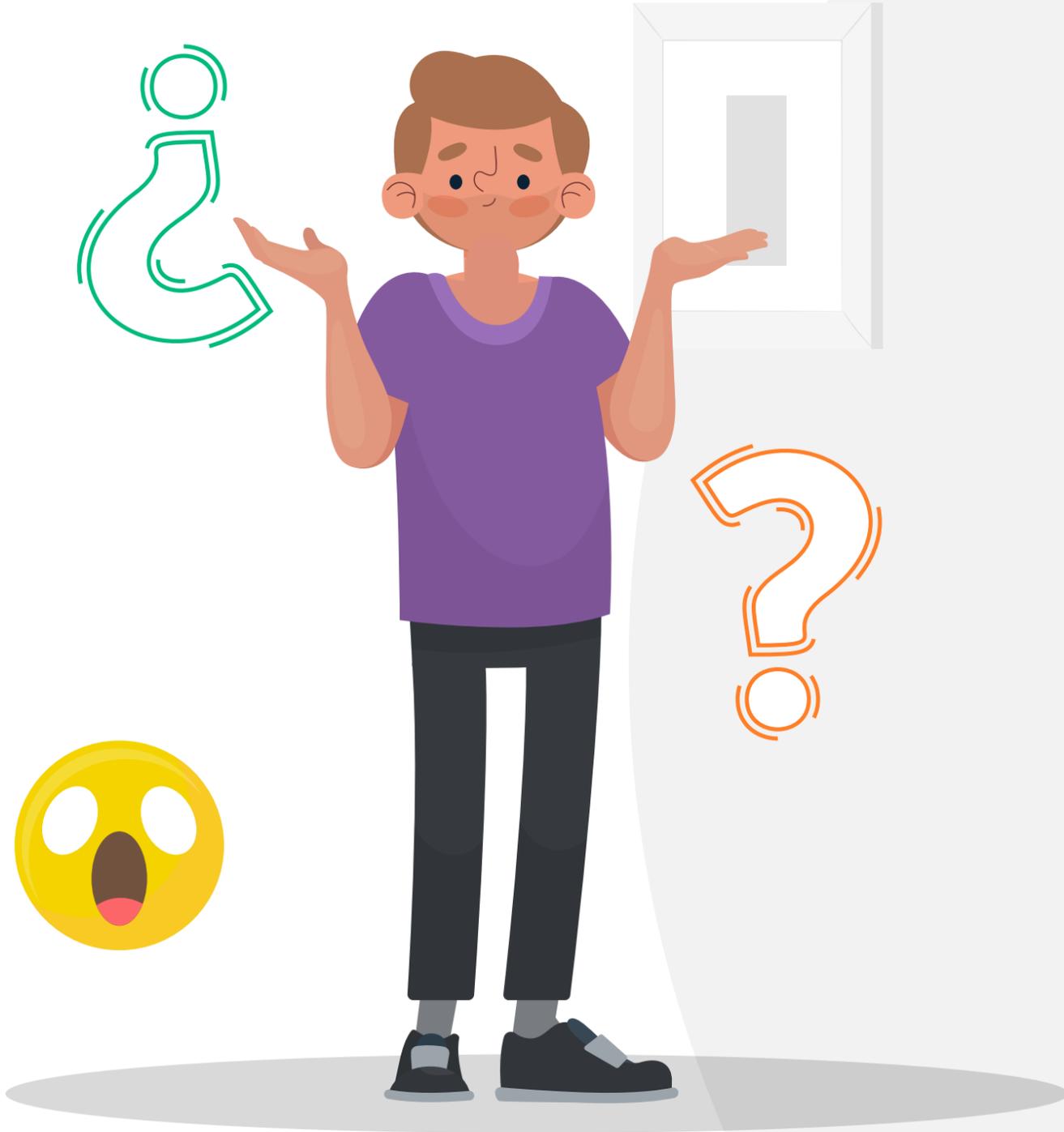


Como hemos visto, los sentimientos **y las emociones son un aspecto fundamental del ser humano**. Definen nuestras acciones, influyen en nuestras decisiones y nos hacen **ser lo que somos**.





## Las **emociones** al **decidir**



Las emociones destructivas también son parte de nuestra vida. No podemos eliminarlas o evitarlas; **debemos aprender a manejarlas y enfrentarlas.**

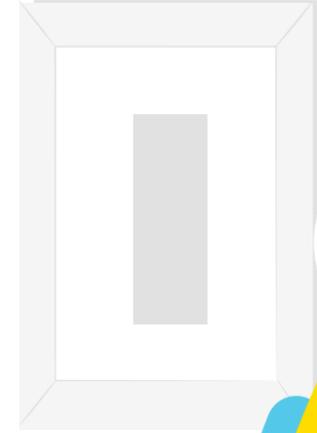
**Aunque no es lo mismo decirlo que hacerlo, ¿cierto?**





Por eso vamos a darte algunos consejos para que sepas **cuándo y cómo confrontarlas.**

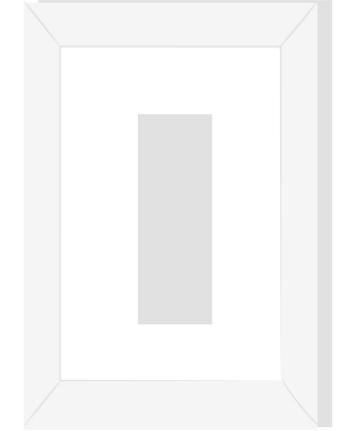
No te distraigas, porque estamos seguros de que **estos consejos te van a servir.**





Pero, espera un poco...

Antes de conocer las estrategias para enfrentar las emociones en su forma negativa, **veamos las diferentes formas en las que solemos manejarlas.** Estas pueden darse tanto de forma **consciente** como **inconsciente**.



**Represión y  
supresión**



**Expresión**



**Escape**





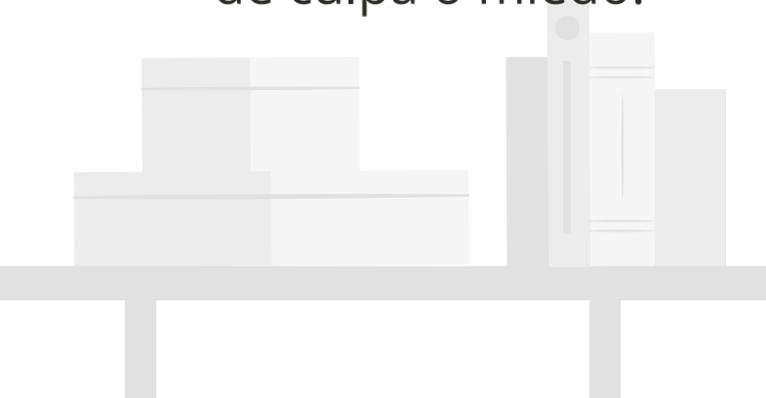
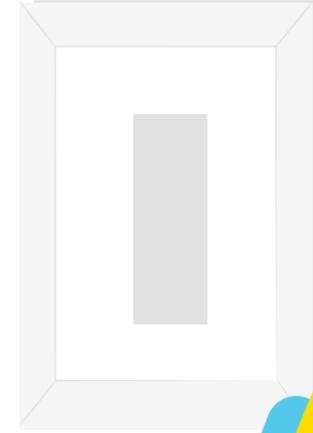
## Represión y supresión

Es cuando dejamos los sentimientos y emociones a un lado, **los ignoramos**.

En lugar de sentir la emoción, **la mandamos al inconsciente**; es decir que la dejamos fuera de nuestra consciencia. No la vivimos.

La **represión se hace de forma inconsciente**, mientras que **la supresión se da de manera consciente**.

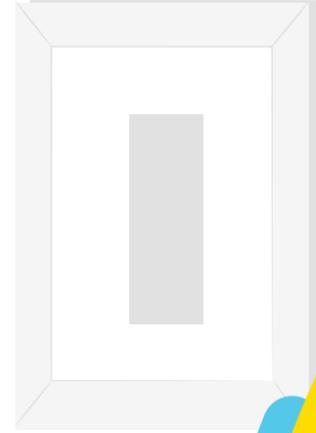
Las aplicamos a las emociones que **no somos capaces de afrontar**, sea por sentimientos de culpa o miedo.

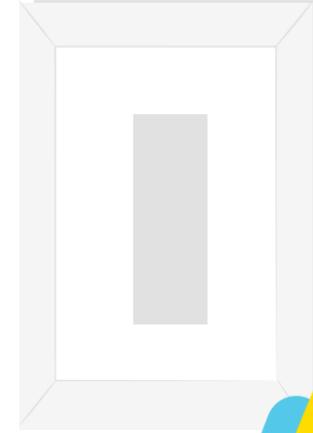




## Expresión

Expresar las emociones significa dejar salir la presión interna negativa para que el resto del sentimiento pueda suprimirse y alejarse de la consciencia.





## Escape

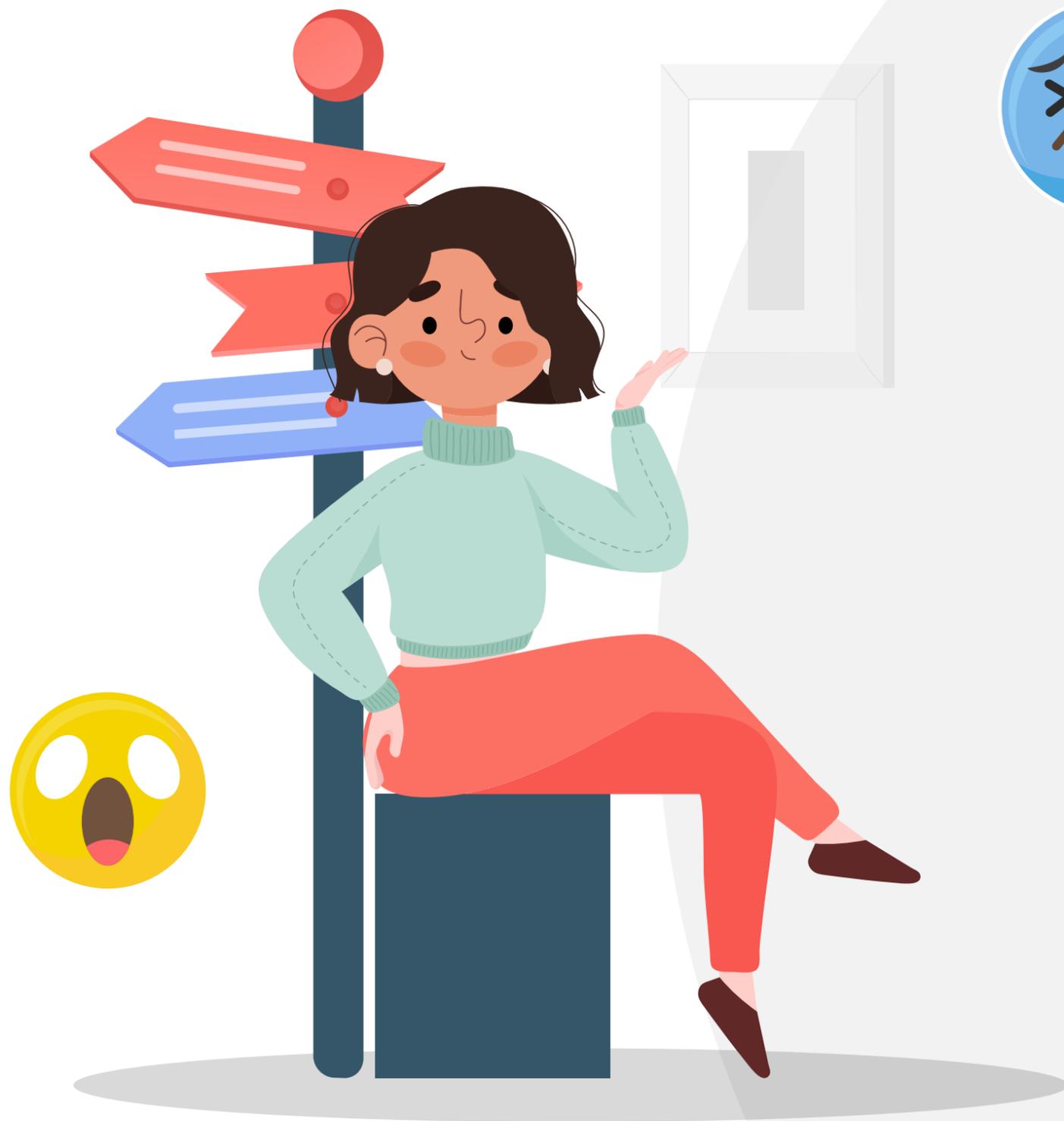
En el escape **se evitan los sentimientos** destructivos al **tratar de distraernos** por medio de la diversión, la adicción (dependencia) al trabajo, a las bebidas, a diversas sustancias o a la industria del entretenimiento.

Es una forma de seguir siendo inconscientes **por temor a mirarnos en el espejo y enfrentarnos** a nosotros mismos.





## Las **emociones** al **decidir**



Queda, entonces, un camino: **confrontar las emociones** en lugar de escapar de ellas.

Tomarse el trabajo de **conocerse** y reconocer lo que sentimos es un camino que vale la pena tomar. **¿No lo crees?**

Veamos cómo lograrlo.





Cada emoción tiene una **emoción opuesta**.

Así como existe el miedo, también está el coraje. Hay odio, pero también amor... Hay timidez y valentía... avaricia y generosidad.

Para enfrentar la negatividad y los sentimientos destructivos, es importante tener la **voluntad de no resistirse a sus opuestos positivos**.

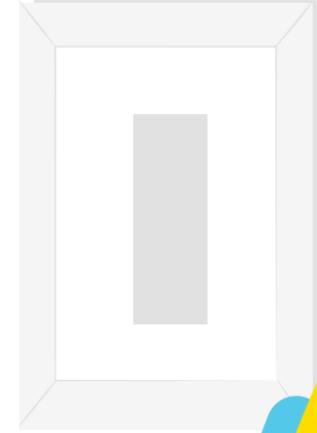




Piensa durante unos segundos...

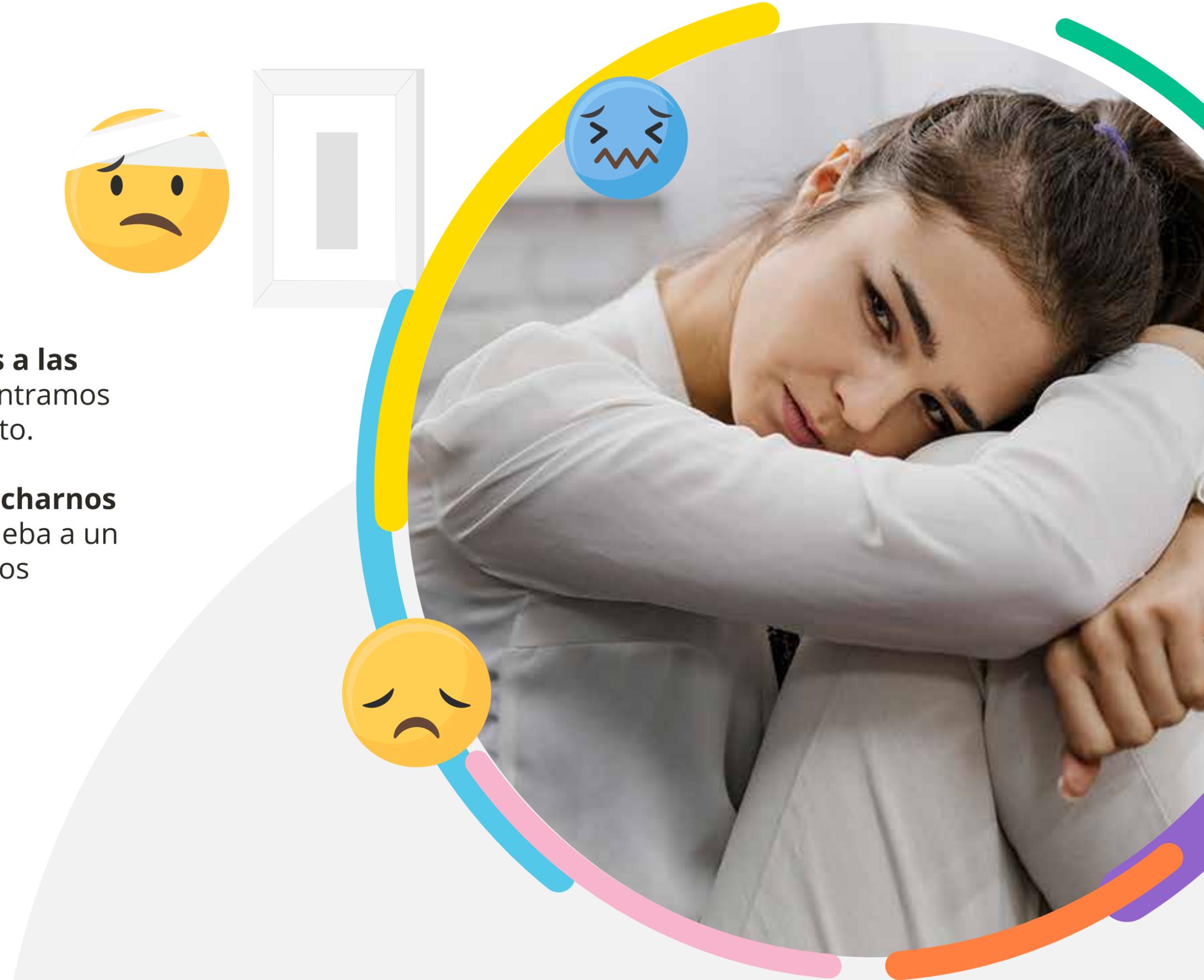
¿Qué retribución obtenemos al sujetar los restos de una **experiencia dolorosa**?  
¿tal vez sentirnos víctimas y **buscar la compasión** de los otros?





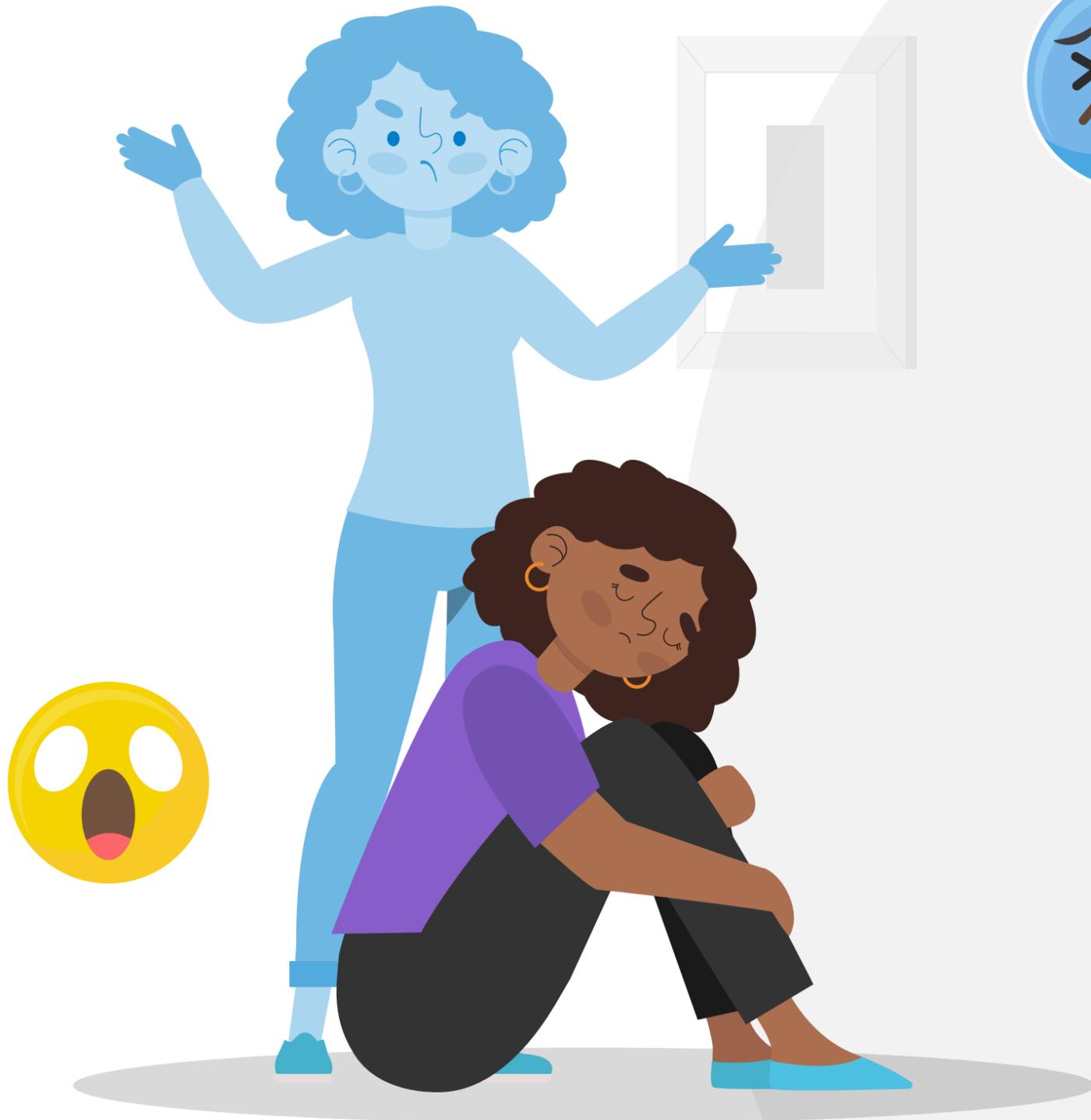
Generalmente, **cuando nos aferramos a las emociones en su lado negativo**, encontramos ira, odio, autocompasión y resentimiento.

Sentimos un placer específico al **engancharnos al dolor** y esto es muy posible que se deba a un castigo inconsciente que nos imponemos porque sentimos **culpa** por algún acontecimiento que ya pasó.





## Las **emociones** al **decidir**



**Hay una parte de nosotros que se apega a las emociones destructivas.**

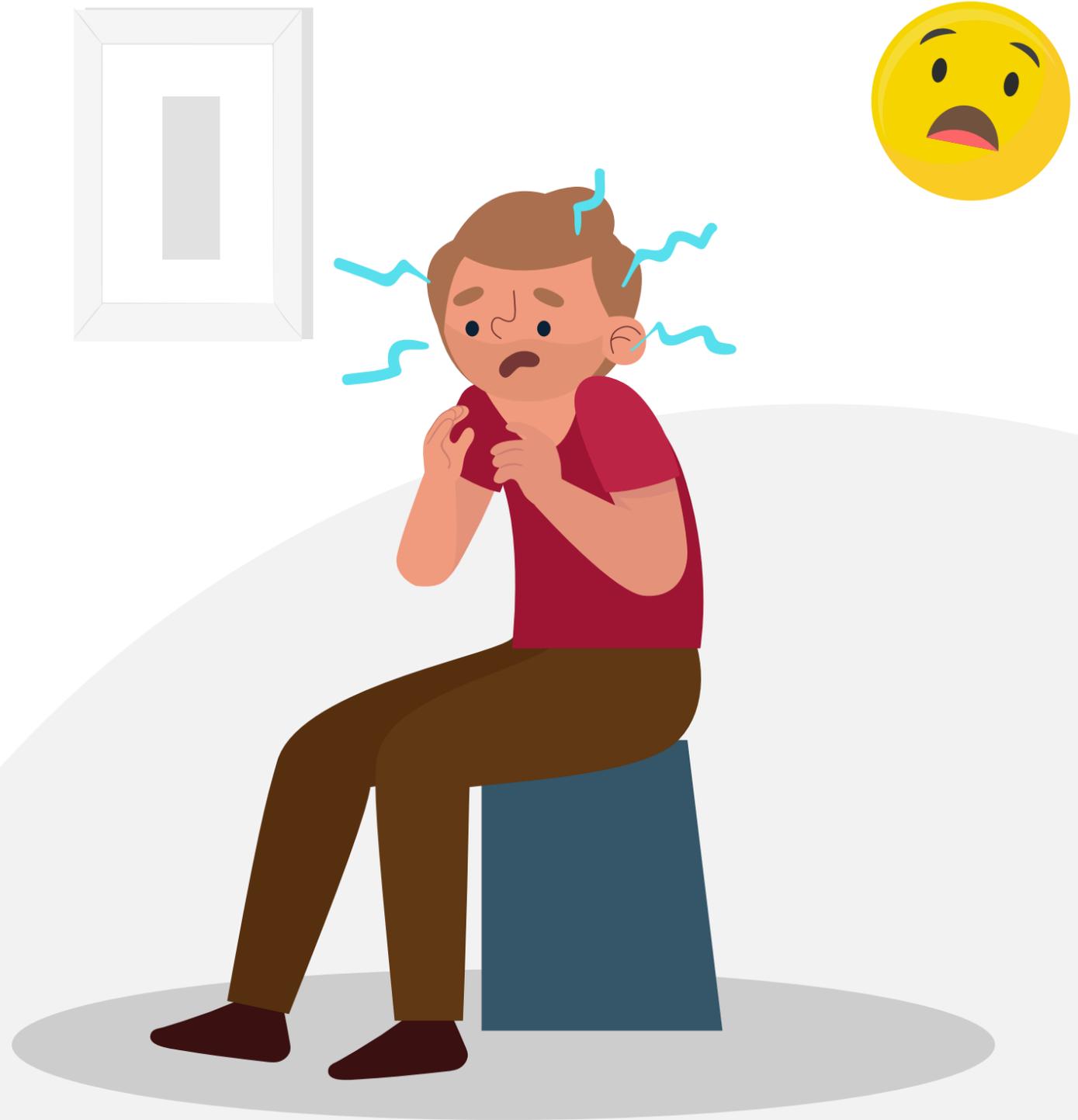
Es nuestra parte egoísta y vengativa, que agota, degrada y baja la autoestima. Es la pequeñez nuestra que representa el autoodio, la culpa y el castigo.





**Las consecuencias de vivir en ese apego no son buenas.** Lo más probable es que ese peso o pequeñez que sentimos sea lo que **no permite que podamos alcanzar nuestra mejor versión** en una empresa o en la sociedad.

**¿Y entonces qué hacemos?**





## Libera los pensamientos limitantes

Los apegos **tienen su raíz en el miedo, la ira, la culpa y el orgullo**. Cuando soltamos estos sentimientos, ascendemos al coraje, que nos da el impulso para hacer cosas. Tenemos juicios, acciones y resultados diferentes a los del pasado.

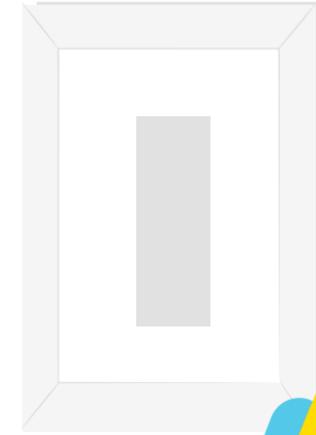
Cuando nos liberamos de los sentimientos negativos, **crecemos emocionalmente** y solucionamos problemas.

Sentimos placer al desbloquear los obstáculos y **vivir la vida con satisfacción**.



Al soltar, entendemos que los pensamientos y las creencias negativas que considerábamos verdades solo **eran el resultado de juicios limitantes.**

Cuando soltamos el pensamiento destructivo, que no nos dejaba ver más allá, **el “no puedo” cambia a “sí puedo”** y empiezan a abrirse nuevas oportunidades.



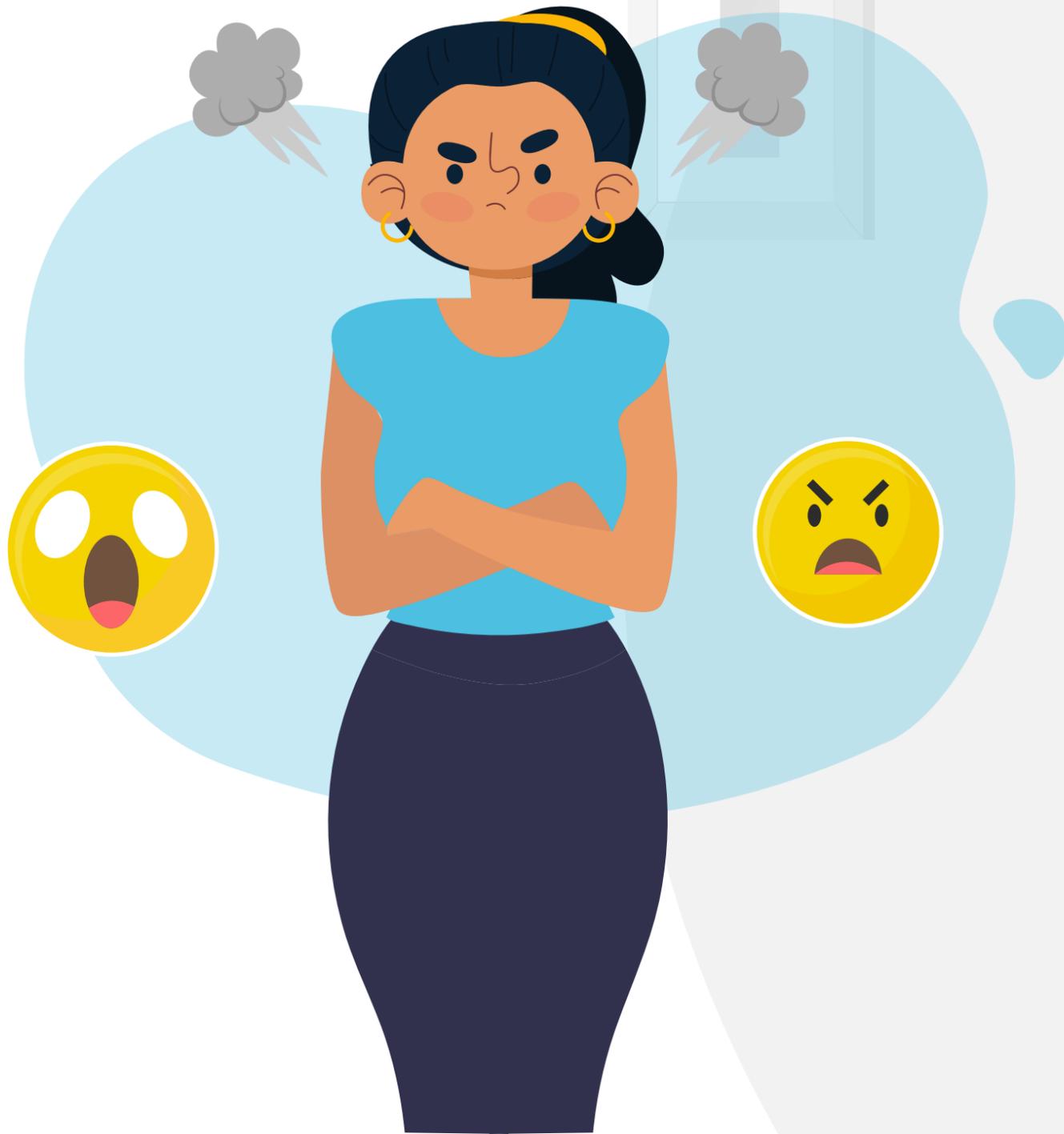


## ¡Hasta aquí vamos muy bien!

Tomar la decisión de dejar ir esos pensamientos que nos limitan y nos amarran a las emociones en su lado destructivo también **es dejar de ser víctimas de nuestros propios sentimientos.**

Sí, así como lo lees. Los sentimientos pueden volverse verdugos, si no los controlamos.





## No seas víctima de tus sentimientos

Las emociones no se apoderan de nosotros, podemos controlarlas.

Para lograrlo, es necesario **cambiar lo que sentimos mediante lo que pensamos.**

Es posible tomar el control de nuestros pensamientos mediante esfuerzos momentáneos que, de tanto repetirse, se transforman en hábitos. Así adquirimos **habilidades emocionales.**





Con el pensamiento positivo nos volvemos **fuertes, poderosos, abundantes.**

Seguimos en el mundo, aceptando sus normas, pero nuestro interior adquiere otro sentido y probamos la fuerza del poder que tenemos: menos vulnerables, menos imperturbables; **más equilibrio y más dueños de nosotros mismos** y no de lo que nos provoquen los demás.





Nos reconocemos como somos y surge en nosotros el deseo de buscar un nuevo significado en la vida. Además, damos el paso más importante: **dejamos de ser víctimas de los sentimientos y pasamos a elegirlos conscientemente**. Se abren las posibilidades de elección y de acción. Es un **estado superior de la conciencia** que nos da libertad.

**Tenemos la capacidad de creer en lo que queremos y tenemos la posibilidad de aplicar a nuestra vida el polo opuesto de las emociones destructivas.**





## ¡Muy bien!

Hasta ahora hemos visto la importancia de hacerle frente a las emociones y liberarnos de los pensamientos negativos que nos limitan, pero... ¿sabes en qué momento hacerle frente a estas emociones?





## En qué momento nos enfrentamos a las emociones

El reconocido psicólogo **Paul Ekman**, uno de los pioneros en el estudio de las emociones humanas, **establece tres momentos** en los que podemos enfrentarnos a las emociones destructivas:



**Antes**

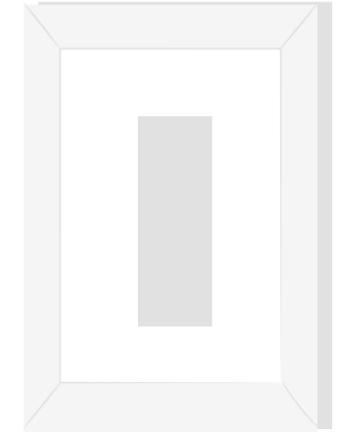


**Durante**



**Después**

¡Conócelos a continuación!





## Antes

Consiste en **no dejar llegar la emoción destructiva.**

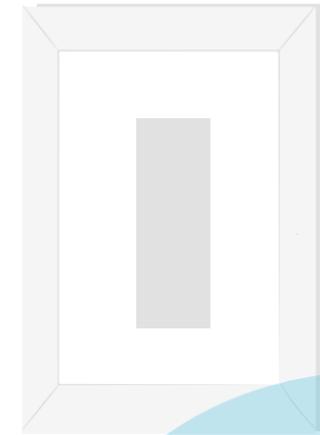
La idea no es que cuando pase la emoción nos preguntemos por qué nos da rabia o miedo, sino **evitar sentirla.**





## Durante

Si no logramos evitar sentir la emoción, el segundo paso es controlar el impulso, no llevarlo a la acción.





## Después

Si al final no logramos controlar nuestras emociones ni acciones, la tercera opción es aprender de la experiencia y proponernos hacerlo mejor la próxima vez.





## ¿Sabes qué es el periodo refractario?

El periodo refractario es cuando una emoción **se apodera por completo de nosotros.**

Se da cuando obtenemos datos que corroboran lo que sentimos y **no estamos en condiciones de admitir nueva información.**

En este tiempo, que puede ser de solo unos segundos o mucho más, estamos poseídos por la emoción, **dejamos de ser** nosotros mismos.

Sin embargo, esto no impide que podamos **mantener el control.**

Veamos a continuación **cómo podemos lograrlo.**





Hay tres pasos para lograr **intervenir el periodo refractario**:

**1**

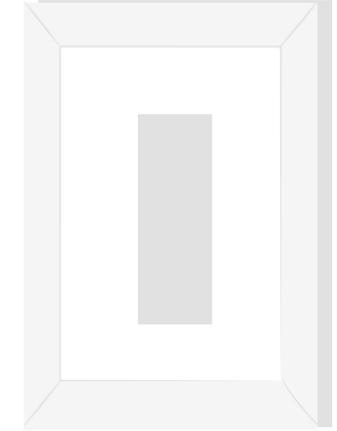
Identificar **qué detona la situación** para que el yo consciente entienda cuál es el gatillo y **conozca su origen**.

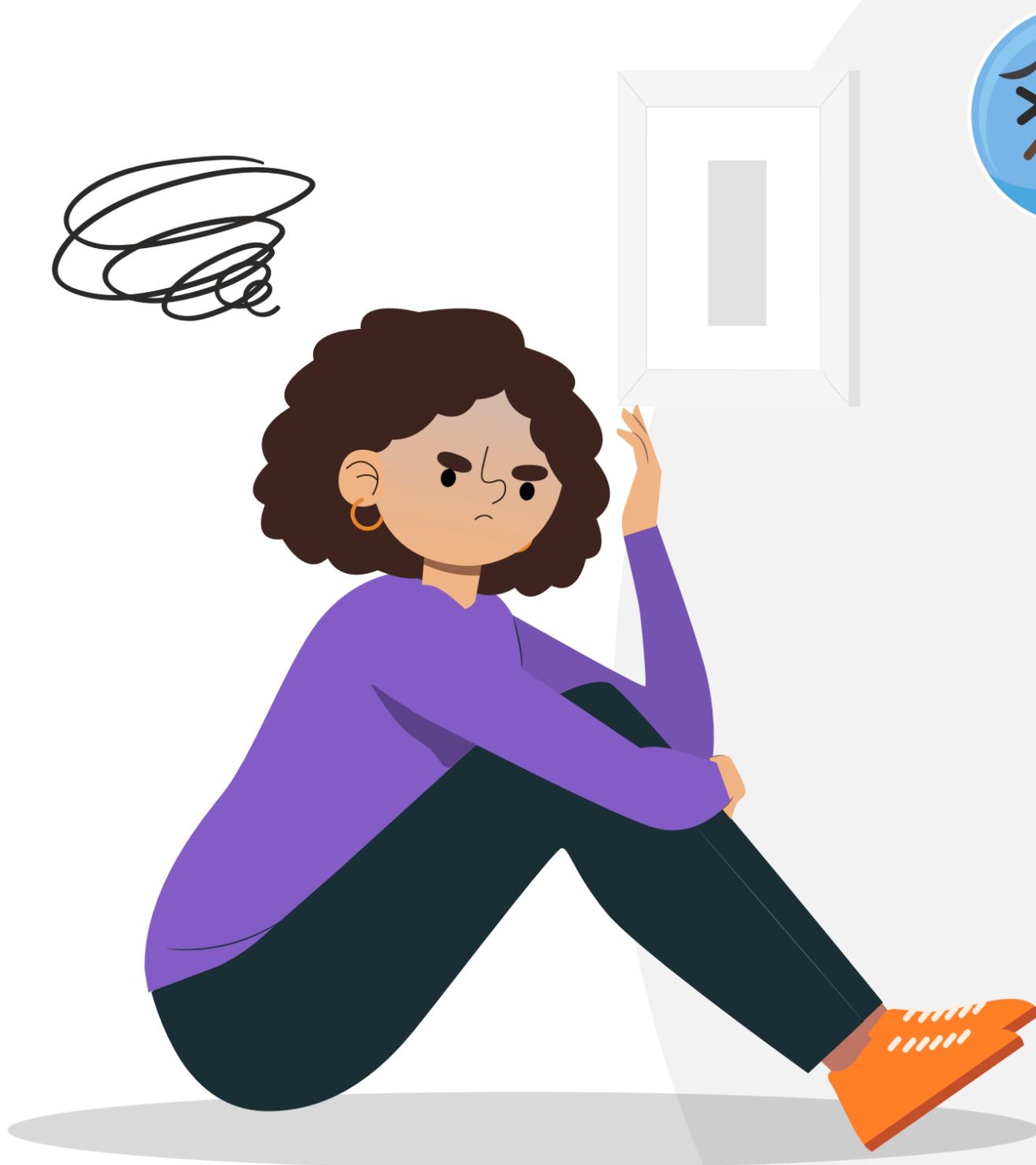
**2**

Después de adquirir cierta conciencia, sigue **reflexionar sobre la emoción** y evaluar lo que ocurre.

**3**

Finalmente, podemos **practicar otras respuestas** o anticipar una situación y **prepararnos** para ella. Así podemos **disminuir la carga emocional** de la respuesta.





No se puede recortar el periodo refractario, pero **sí controlar lo que sucede** y evitar decir o hacer algo de lo que nos podemos arrepentir.

Se trata de **entrenar la mente** para comprender y manejar mejor las emociones para actuar **emocionalmente más inteligente**.

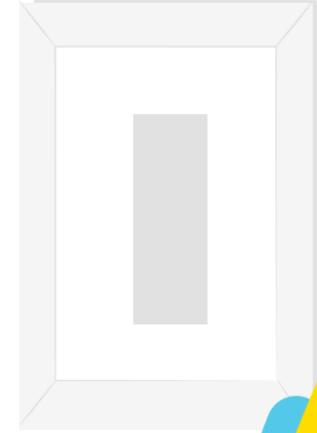




No parece tan difícil ahora, ¿verdad?

Sin embargo, volverlo un hábito puede tomar tiempo. Piensa en aquello que **detona tu ira, tristeza, miedo, euforia...** ¿Sabes anticipar los estados negativos de tus emociones? ¿Cómo reaccionan tu cuerpo y tu mente?

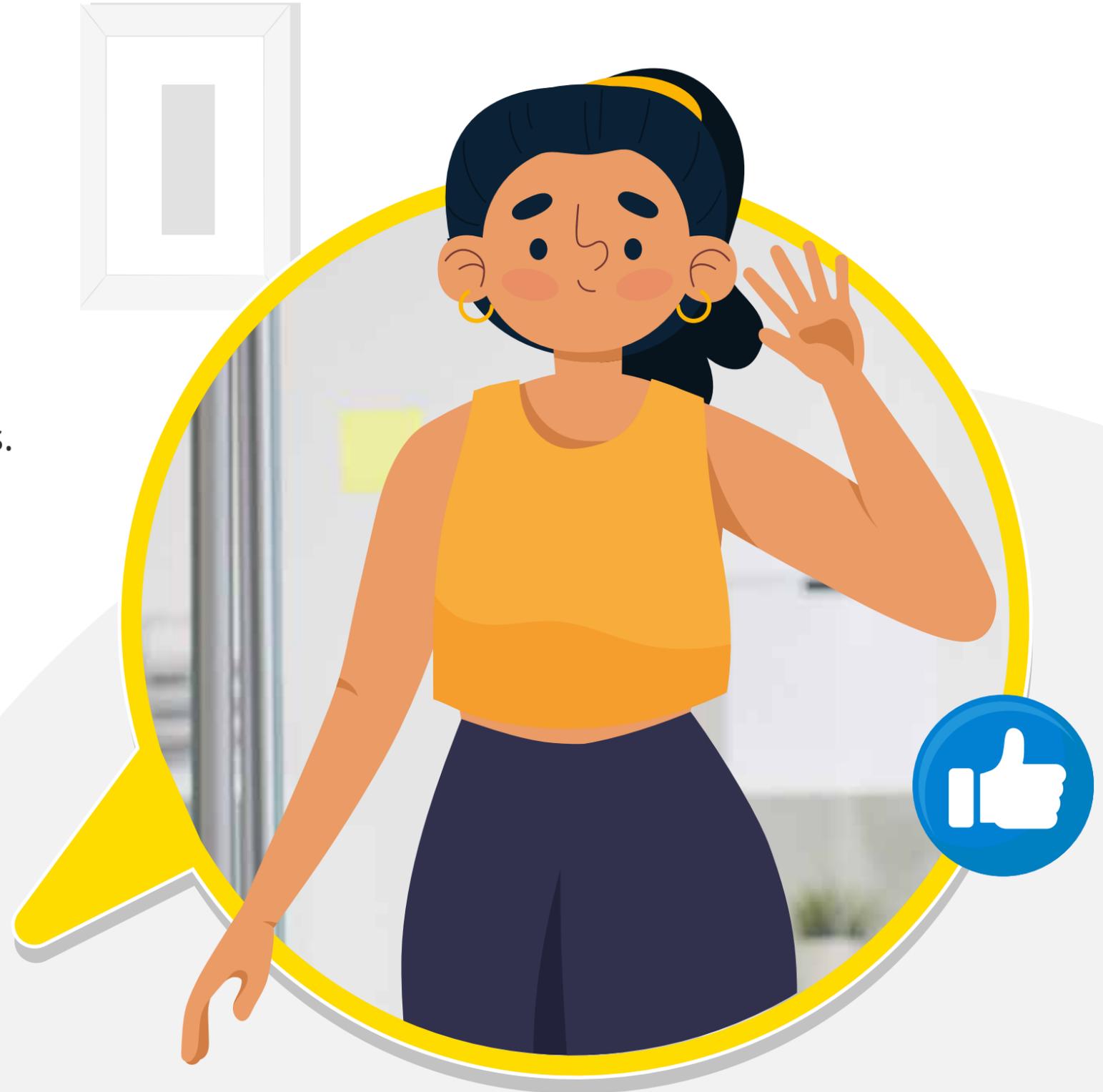
**Mírate** al espejo y **lee tus emociones.**





Prepárate, porque vienen nuestros consejos finales. Te vamos a presentar **cuatro estrategias para aprender a confrontar mejor las emociones en su lado negativo**. Son prácticas y fáciles de aplicar en tu día a día.

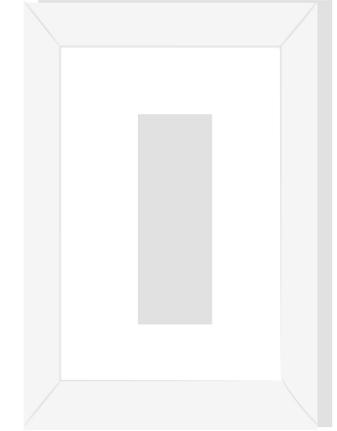
**¡No te las pierdas!**



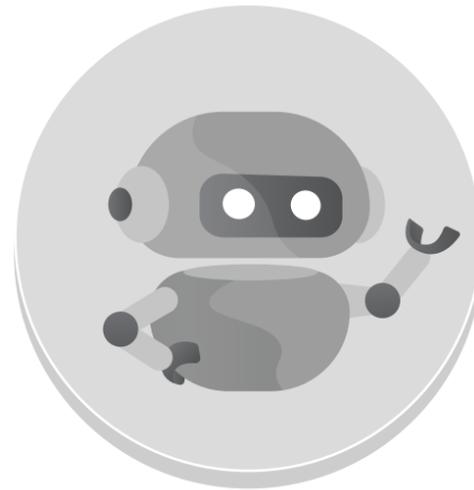


**Hay algunas estrategias que pueden ayudarte a confrontar las emociones destructivas.**

**¡Conócelas!**



**¡Sé amable!**



**Dile adiós a la  
automaticidad**



**Medita**



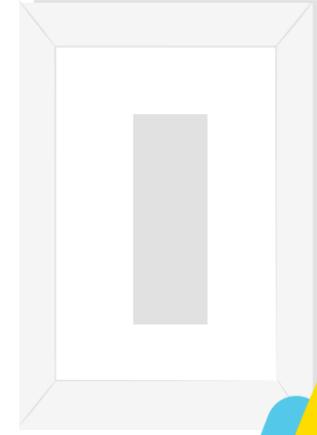
**Entiende cómo  
surgen tus  
pensamientos**





## ¡Sé amable!

En la medida en que **cultivamos la amabilidad y el interés por los otros**, nuestra mente se adapta más a estas emociones y va **desalojando las emociones destructivas**.





Cuando las emociones se adueñan de la mente, **se transforman en estados de ánimo** y pueden volverse parte de nuestro carácter.

Por eso, hay que aprender a trabajar las emociones, empezando por lo más sencillo: **cómo tratamos a los demás.**





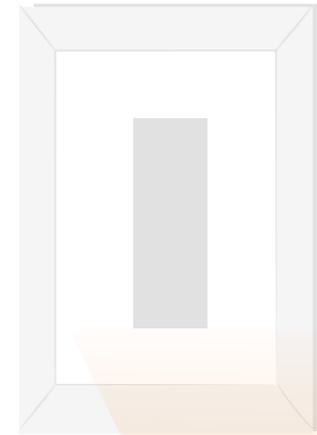
## Las **emociones** al **decidir**

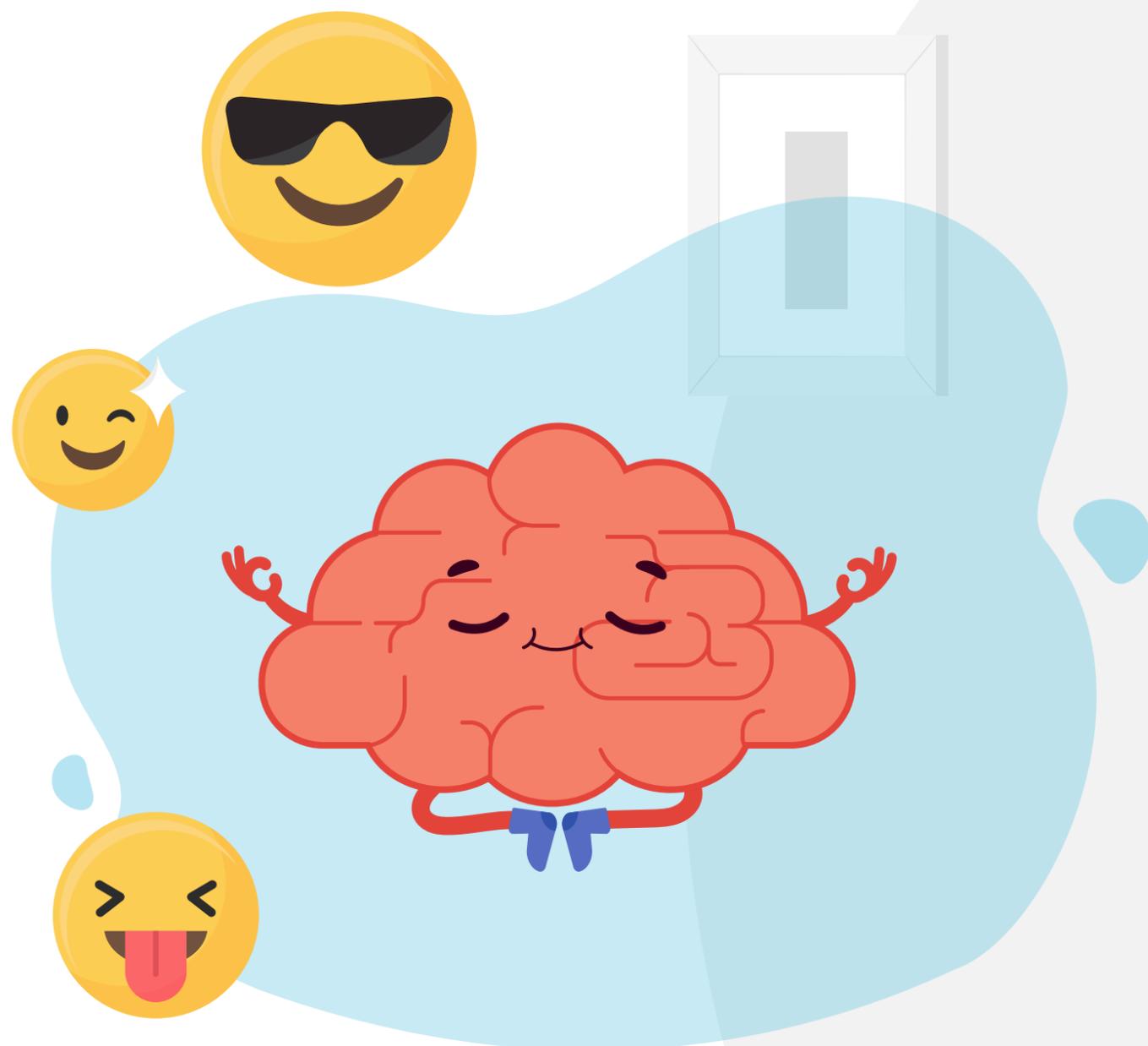
Los pensamientos o las emociones proceden del cerebro y a su vez influyen en el de los demás.

No existe la menor duda de que el recuerdo **de sentimientos de amabilidad y de compasión producen cambios en el cerebro**, mediante el sistema de circuitos.



Saber manejar las relaciones sociales es parte de la **inteligencia emocional para el liderazgo**; como seres racionales, tenemos la capacidad de entender la influencia que tenemos en los otros.





Es posible utilizar nuestras capacidades para aumentar la activación **del lóbulo frontal izquierdo**, el que se encarga de las emociones constructivas como **el interés, el entusiasmo y la persistencia**. Por eso podemos decir que es viable cultivar las emociones constructivas, apelando a cierto tipo de pensamiento.

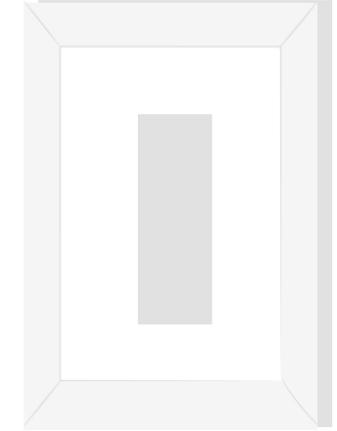
**Ya lo sabes:** reemplaza, entonces, el deseo por el **gozo**, la agitación por el **sosiego**, el mal humor por la **amabilidad...**





**Hay algunas estrategias que pueden ayudarte a confrontar las emociones destructivas.**

**¡Conócelas!**



**¡Sé amable!**



**Dile adiós a la  
automaticidad**



**Medita**



**Entiende cómo  
surgen tus  
pensamientos**

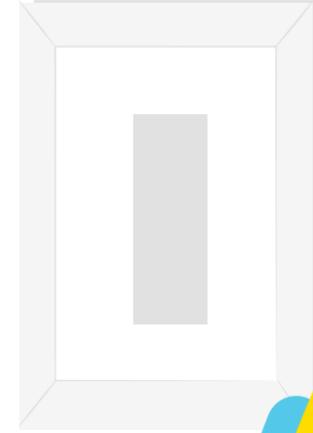




## Dile adiós a la automaticidad

Para que estas estrategias tengan éxito, lo más importante es aprender a **ser conscientes de nosotros mismos**, de nuestras propias emociones y sentimientos. Y el primer paso es **superar la automaticidad**.

Entre los conocimientos que la ciencia tiene sobre las emociones, se destaca algo: estas se liberan de forma automática y **fuera de nuestra conciencia**, por lo que nos llegan de forma inesperada.





## ¿Cómo eliminamos la automaticidad?

Conocer qué nos altera es **anticiparnos a tener una reacción más cautelosa** de la acostumbrada.

Debemos **ser conscientes de la evaluación que realizamos en toda situación**, antes de que nos provoque la emoción. Así vamos a tener más tiempo entre el impulso que nos hace actuar y la reacción real, y podremos dar una **respuesta más pensada**.



Veamos un ejemplo:

Estamos en el supermercado y alguien se mete en la fila. De inmediato pensamos: "**¡Qué maleducado!**".

Si somos conscientes de que estamos haciendo esa evaluación, **tenemos la capacidad de cuestionarla** y caemos en la cuenta de que no vale la pena enojarse por esa pequeñez.





De esta forma podemos aprender a sortear ciertas respuestas emocionales, ya que muchas veces las situaciones que nos dan miedo o nos enfadan **son aprendidas**. Y, finalmente, si son aprendidas, **podemos desaprenderlas**.

**Pero ¡recuerda!**

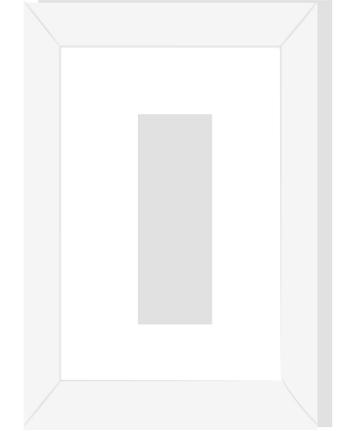
Solo es posible interrumpir la emoción, si antes hemos **aprendido a descubrir sus primeros signos**.



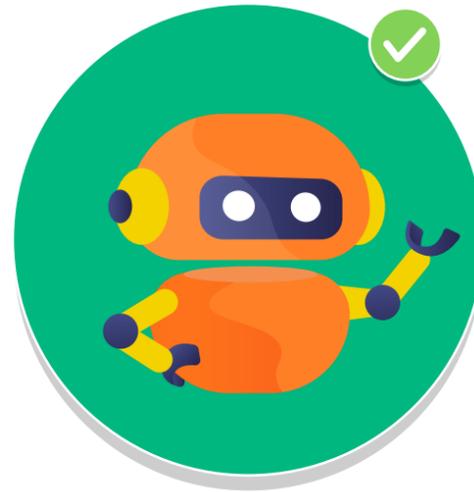


**Hay algunas estrategias que pueden ayudarte a confrontar las emociones destructivas.**

**¡Conócelas!**



**¡Sé amable!**



**Dile adiós a la  
automaticidad**



**Medita**



**Entiende cómo  
surgen tus  
pensamientos**



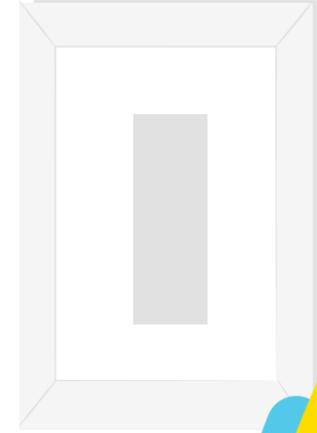


## Medita

La meditación es un proceso por medio del **cual podemos conocernos a nosotros mismos**, saber quiénes somos interiormente y **cómo reaccionamos** frente a lo que está fuera de nosotros.

Es **descubrir quiénes somos**. No esa persona estresada que identificamos en la cotidianidad como nuestro yo, sino **nuestra verdadera naturaleza**.

Meditar es disfrutar de nosotros mismos y descubrirnos.





Se dice que la paz es una experiencia, **pero la paz mental es una forma de vida** que se experimenta de forma constante. Es desarrollar la capacidad de controlarnos y poder ejecutar cualquier tarea, en cualquier momento.

**Y esa paz se obtiene a través de la meditación**, especialmente para aquellos momentos en los que nos es difícil estar en serenidad.





La meditación es **el empleo adecuado de la mente** o del pensamiento positivo, pues no se trata de rechazar los pensamientos, sino de **usarlos correctamente**, mediante un ejercicio de concentración.





## ¿Y qué dice la ciencia de la meditación?

Varios científicos han demostrado que el entrenamiento mental de la meditación **modifica el funcionamiento y la estructura del cerebro** e impacta el estilo emocional.

Esto se demostró cuando se **analizó el cerebro de varias personas antes y después de que meditaran**, a través de una neuroimagen por resonancia magnética.

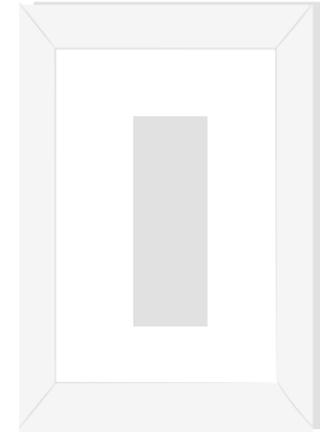




¡Y hay más beneficios!

Las prácticas meditativas también **transforman las emociones relacionadas con la atención, la capacidad de concentrarnos**. Se ha demostrado que podemos educar esta habilidad para aprender a estar menos distraídos.

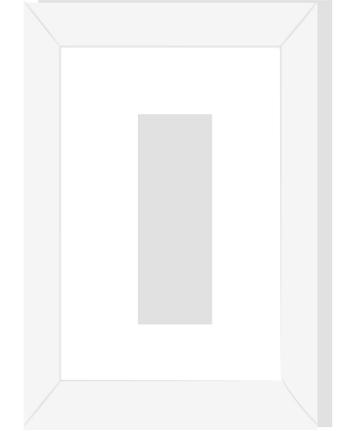
No es gratuito que una de las cualidades de las personas extraordinarias es que tienen **una gran capacidad de atención y concentración**. Conversar con ellas es agradable, pues **escuchan** muy bien y **demuestran empatía** con el otro.



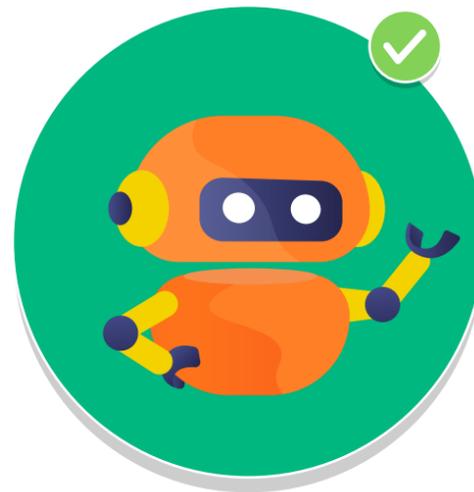


**Hay algunas estrategias que pueden ayudarte a confrontar las emociones destructivas.**

**¡Conócelas!**



**¡Sé amable!**



**Dile adiós a la  
automaticidad**



**Medita**



**Entiende cómo  
surgen tus  
pensamientos**





## Entiende cómo surgen tus pensamientos

Quienes cultivan la atención y la conciencia **están más preparados para que las emociones en su lado destructivo sean menos accesibles.**

Una gran estrategia para lograrlo es identificar **cómo se da el encadenamiento de nuestros pensamientos**, o sea la manera como un pensamiento conduce al otro.





Y es que, si cuando aparece un pensamiento de ira, deseo o celos, no estamos preparados para afrontarlo, **acaba desencadenando la aparición de un segundo y de un tercer pensamiento que oscurece todo nuestro paisaje mental**, hasta que ya sea demasiado tarde para reaccionar.

No es que se busque eliminar los pensamientos, cosa imposible, sino **evitar que lleguen a lo más profundo de nuestra mente.**

Es una nueva manera de entender el proceso de los pensamientos, desde el mismo momento en que emergen.





La clave es **dejar que pasen**, como si viéramos pasar el agua de un río, pero **no detenernos en ninguno de ellos**.

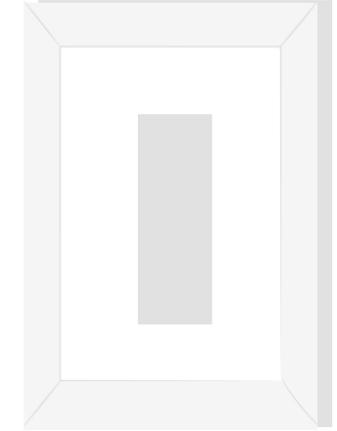
Desde la neurología, practicar este ejercicio termina estableciendo **un hábito que cambia el sistema de circuitos cerebrales** y el temperamento.



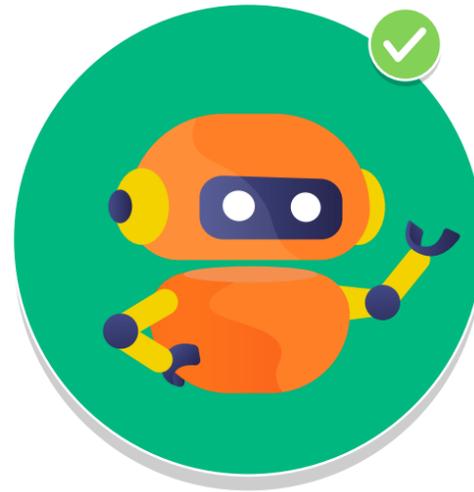


**Hay algunas estrategias que pueden ayudarte a confrontar las emociones destructivas.**

¡Conócelas!



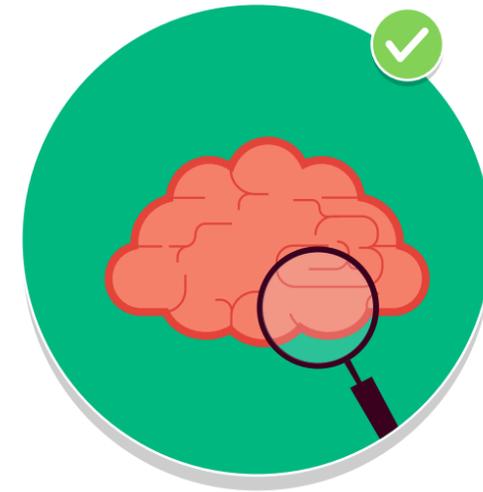
**¡Sé amable!**



**Dile adiós a la  
automaticidad**



**Medita**



**Entiende cómo  
surgen tus  
pensamientos**





Las **emociones** al **decidir**

# ¡Llegamos al final de esta guía para manejar las emociones destructivas!

Sabemos bien que en ocasiones **se hace difícil mirarnos al espejo y enfrentar esos sentimientos** desagradables...

Por eso te damos estas recomendaciones. Ponlas en práctica y ya lo verás: cada vez tendrás mayor **control sobre tus emociones** y podrás usarlas para **ser un mejor líder**.

**¡Gracias por acompañarnos!**

