



UNIVERSIDAD OPARIN
CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 8794
PLAN 25 AÑO 08

“PROPUESTA DE TALLER ENFOCADA EN LA RENOVACIÓN DE LOS
PROCESOS MENTALES EN PERSONAS DE 20 A 40 AÑOS PARA EL
CONTROL DE LAS EMOCIONES”

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

KARLA LETICIA MAYA NIETO

ASESOR: MTRA. GUADALUPE LILIA PÉREZ CABALLERO

ECATEPEC, ESTADO DE MÉXICO, ABRIL, 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



UNIVERSIDAD OPARIN S.C.

CLAVE UNAM 8794

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN DE TESIS

LIC. MANOLA GIRAL DE LOZANO
DIRECTOR(A) GENERAL DE INCORPORACIÓN
Y REVALIDACIÓN DE ESTUDIOS
UNAM
PRESENTE

Me permito informar a usted que el **trabajo escrito**: "PROPUESTA DE TALLER ENFOCADA EN LA RENOVACION DE LOS PROCESOS MENTALES, EN PERSONAS DE 20 A 40 AÑOS, PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES".

Elaborado por:

<u>Maya</u>	<u>Nieto</u>	<u>Karla Leticia</u>	<u>412522093</u>
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre	Núm. de cuenta

Alumno(s) de la carrera de: PSICOLOGÍA

Reúne los requisitos académicos para su impresión.

JUNIO 2016

Lic. Guadalupe Lilia Pérez Caballero
Nombre y firma del Asesor
de la Tesis



Sello de la
Institución

Lic. Guadalupe Lilia Pérez
Caballero
Nombre y firma del director
Técnico

AGRADECIMIENTOS:

A mis padres:

Por qué en el transcurso de mi vida me han dado fuerzas para continuar, siempre confiando en mí, recordándome los propósitos de Dios para mi vida. Son el pilar de mis éxitos, gracias por ese apoyo, moral, psicológico, económico y espiritual, porque me enseñaron a confiar en Dios en cualquier circunstancia y gracias a eso he llegado hasta aquí.

A mi hermana:

Porque ha sido un ejemplo para mí, en cualquier circunstancia siempre encuentras las palabras idóneas para que vea la vida de una manera sencilla, gracias por brindarme tu apoyo cada vez que lo necesito.

A la persona más especial en mi vida:

Me acompañaste en el transcurso de la tesis, dándome tu apoyo incondicional, recordándome que tenía que confiar en mí, siendo un medio de motivación para mi superación profesional.

A mis profesores:

De quien tomé la fuente de conocimiento para realizar esta tesis y formaron en mí un aprendizaje para toda la vida

“Cambien de manera de ser y de pensar. Así podrán saber qué es lo que Dios quiere, es decir, todo lo que es bueno, agradable y perfecto”.

Romanos 12:2(TLA)

ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo 1	
ADULTEZ TEMPRANA	
1.1Características físicas.....	3
1.2Características cognitivas.....	6
1.3Desarrollo psico-social/ emocional.....	9
Capítulo 2	
ANTECEDENTES HISTÓRICOS	
2.1Teorías de las emociones.....	13
2.2 Concepto de temperamento.....	35
2.3Concepto de emoción.....	39
2.4Concepto de sentimiento.....	43
2.5Relación entre sentimiento y emoción.....	44
2.6Diferencia entre sentimiento y emoción.....	46
2.7Clasificación de las emociones	49
2.8 Trastornos emocionales.....	53
Capítulo 3	
CÓMO APRENDER A CONTROLAR LAS EMOCIONES	
3.1 Teoría de cómo renovar el pensamiento.....	58
3.2 Concepto de emoción en la parte espiritual.....	65
3.3 Clasificación de las emociones guiadas por el espíritu.....	66
3.4 Concepto inteligencia emocional.....	71
3.5 Inteligencia emocional en el sujeto.....	75
Capítulo 4	
PROPUESTA DE TALLER	
4.3 Justificación.....	84
4.2 Objetivo general y objetivo específico.....	86
4.3 Hipótesis.....	86
4.5 Participantes.....	86
4.6 Materiales.....	87
4.7 Escenario.....	88
4.8 Propuesta de valuación.....	88
4.9 Sesión 1.....	89
4.10 Sesión 2.....	92

4.11 Sesión 3.....	96
4.12 Sesión 4.....	100
4.13 Sesión 5.....	105
4.14 Conclusiones.....	108

ANEXOS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INTRODUCCIÓN

Las emociones juegan un papel primordial en la vida del individuo, sin ellas no podríamos disfrutar de la vida cotidiana que llevamos, pues le dan sentido a nuestra vida. A veces pensamos que esas emociones son negativas para la vida de cada uno y que si no tuviéramos emociones todo resultaría mejor. Incluso hay personas que no le dan importancia a sus emociones cuando se les presenta, sin saber que gracias a ellas tomamos decisiones erróneas y premeditadas que nos hacen cambiar nuestro estilo de vida permanentemente.

Esta tesis responde a la necesidad vital del individuo para reconocer sus emociones racional y espiritual. No podemos dejar de lado estas dos partes (racional y espiritual), pues son el complemento de nuestra vida cotidiana. Necesitamos recordar, que estamos constituidos a imagen y semejanza de algo supremo (Dios) y conocer como él quiere que llevemos nuestras emociones de una manera positiva en nuestro diario vivir; La parte psicológica ha empleado varios métodos para ayudarnos a controlar las emociones destructivas.

La investigación presentada en la siguiente tesis está dividida en 4 capítulos; en el primero se comienza por un estudio de los cambios en la etapa de la adultez temprana (de 20 a 40 años) en la parte física, cognitiva y psicológica. Esta etapa trae consigo cambios de roles donde las emociones se presentan más que en otras, pues se asumen responsabilidades donde es importante tener una inteligencia emocional para lograr satisfacción emocional en la vida del sujeto y en sus relaciones con el otro.

En el segundo capítulo se hace la investigación sobre el tema de las emociones de manera específica. Se retoman algunas investigaciones anteriores sobre el tema y autores que lo abordan cognitiva y biológicamente. Hoy en día algunas de esas investigaciones se retoman para hacer estudios sobre las emociones, también se contemplaron las diferencias entre sentimiento y emoción; así como importancia de nuestro temperamento y algunos trastornos psicológicos que pueden afectarnos si no sabemos tener control de las emociones.

Una vez que el sujeto tiene el conocimiento de sus emociones, su origen y la importancia en su vida, es posible aprender a controlarlas. Empezando el tercer capítulo se aborda qué es lo que dice Dios de nuestras emociones se reconoce que el problema no son tanto nuestras emociones y sentimientos (enojo, miedo, frustración...etc.), sino el poder controlarlas, de manera que podamos obtener una vida emocional saludable y tengamos respuestas fisiológicas y psicológicas adaptables. Lo más importante es comprender qué son las emociones y reconocer que contamos con ellas porque así fuimos constituidos para disfrutar de la vida.

Dios nos ha dotado de todas las emociones, inclusive la ira, el miedo y tristeza. No debemos desasearnos de esas emociones, ni tenemos la necesidad de sentirnos culpables por tenerlas; más bien debemos aprender a ventilarlas y expresarlas como corresponde, con las personas adecuadas y de la manera adecuada, controlando todo pensamiento destructivo que derive en una respuesta desfavorable de nuestras emociones. Para ello existe la inteligencia emocional, donde el individuo debe ser plenamente consciente de sus emociones.

En el capítulo 4 se desarrolla el taller de “Renovación de los procesos mentales”, el cual muestra al sujeto diferentes técnicas basadas en la espiritualidad e inteligencia emocional. El individuo aprenderá a controlar sus emociones, desarrollando estas habilidades cotidianamente, es decir, que una renovación de la mente no se logra de manera inmediata, si no requeriría de un proceso diario en su vida y su relación con los demás.

CAPÍTULO 1

ADULTEZ TEMPRANA

Cada individuo está buscando la madurez, crecimiento y aprendizaje adecuado, el cual requiere un equilibrio psicológico, físico e intelectual. En la adultez temprana se concibe la capacidad para alcanzar ese equilibrio.

En esta etapa se hace más latente la necesidad de tener posibilidades, tomar decisiones y mejorar relaciones afectivas que marcaran su vida futura. El individuo empieza a desarrollar diferentes roles, tanto sociales como familiares, lo cual conlleva un cambio físico, psicológico y compromisos significativos. En cada contexto el individuo se ve envuelto en un sin fin de emociones, de lo cual debe tener el control para saber manejarlas adecuadamente, sino quiere llegar a un desajuste emocional.

1.1. Características físicas

La etapa de adultez temprana abarca un lapso de 20 a 40 años de edad; por lo regular se encuentran en buenas condiciones de salud. Este sector poblacional se concibe en un estado satisfactorio donde el individuo se siente bien físicamente y no padece ninguna dolencia que pueda preocuparle. El porcentaje es mínimo en esta etapa donde las personas presentan problemas crónicos o deterioros.

Es por ello que las causas de muerte en la adultez emergente son por lesiones, accidentes, homicidios y consumo de drogas. Además, los adultos tempranos tienen sobrepeso y realizan muy poco ejercicio, lo cual pone en riesgo su salud. Cada factor conductual realizado equivocadamente, como una mala alimentación, deteriora su salud física.

“Las relaciones entre la conducta y la salud ilustran la interrelación entre los aspectos físicos, cognoscitivos y emocionales del desarrollo. Lo que las personas saben acerca de su salud influye en sus acciones e incide en cómo se siente”. (Papalia, Wedkos & Duskin, 2009:423)

Toda conducta errónea o mal hábito siempre conlleva a una respuesta desfavorable. Por ello, cada decisión puede afectar tanto nuestra salud física como emocional, De ahí la importancia de prestar atención a las decisiones cotidianas que puedan repercutir en nuestra vida, física, mental y emocional.

Las decisiones pasadas del individuo, antes de pasar a la etapa de adultez temprana, se ven reflejadas en su estado físico, pues se involucran en vicios capaces de dañar la salud (tabaquismo, obesidad y abuso del alcohol). También en esta etapa se ve el aumento de estos vicios. Aunque no por conocer hábitos de cómo llevar una buena salud y los procedimientos a seguir, significa que el individuo no pueda presentar enfermedades de otro tipo de situaciones ya que su personalidad, su entorno social y sobre todo un mal manejo de las emociones, lo conduce a una conducta poco saludable.

Papalia, et al. 2009:427. Refiere que las características físicas importantes de la adultez temprana son:

- ✓ Cumplir con gran resistencia y energía
- ✓ La salud puede ser influenciada por los genes
- ✓ Es de suma importancia la alimentación (para salud física y mental)

- ✓ Importante realizar actividades físicas

- ✓ Dormir las horas suficientes para no afectar la parte cognitiva, emocional y social

- ✓ Evitar el consumo de tabaquismo, alcohol y diferentes tipos de drogas

El individuo, en sus diferentes contextos, presenta emociones negativas como estrés, angustia, depresión, bipolaridad, ira descontrolada, miedo y odio; las cuales aparecen durante su relación con el otro (en un cambio de trabajo, o en una situación incontrolable, según su perspectiva). Estas reacciones son experimentadas por todos los seres humanos en múltiples eventos personales y culturales. Es difícil cargar con ellas todos los días, por eso debemos encontrar actividades que resultan agradables para el individuo; tales como las relaciones sociales, capaces de ayudarnos a encontrar ese equilibrio con nuestras emociones afectadas. “Las relaciones sociales parecen ser fundamentales para la salud y el bienestar. Se describió dos aspectos interrelacionados del ambiente social que puede fomentar la salud: la integración social y el apoyo social” (Papalia, et al., 2009: 428)

Por eso es importante que la gente conviva con personas a su alrededor y tenga actividades sociales, para desempeñar los roles sociales de cónyuge, padre vecino, amigo o colega.

Para generar un equilibrio emocional se debe ser una persona consciente de sus emociones. Nada ni nadie puede influir, siempre y cuando él así lo desee; es decir, tomar conciencia de cada emoción positiva o negativa que se presente en el transcurso de nuestra vida. Como vimos es importante la relación con el otro para

lograr un buen control emocional y no caer en emociones negativas, pero esa relación lo hace cada individuo de manera individual. Si yo me siento bien conmigo mismo, las personas se sentirán bien con mi compañía y se contagiarán de mis emociones positivas. Es importante la decisión de tener una mejor calidad de vida emocional para desempeñar una mejor calidad de vida. Sin embargo, es importante estar en compañía con alguien, pues somos seres sociales donde influye mucho el otro.

Cohen, 2004 cita Papalia, et al., (2009) mencionan que, incluso en las situaciones de estrés muy elevado, las personas que están en contacto con otros tienen mayores probabilidades de sentirse satisfechos con solo comer, dormir de manera razonable, hacer suficiente ejercicio y evitar el abuso de drogas. Del mismo modo es menos propensa a angustiarse, a mostrarse ansiosa o deprimida o incluso a dañar su salud.

1.2. Características cognitivas

Durante el ciclo de vida de las personas, el ser humano siempre ha tenido ese interés por descubrir su génesis y adquirir conocimientos nuevos de su contexto. Durante la adultez temprana el individuo comienza a descubrir cosas nuevas e interesantes de él, pues desarrolla nuevos roles como padre, madre, cónyuge, colega, y comienza a tener intereses diferentes donde debe tomar decisiones con un pensamiento concreto, de acuerdo a su meta a futuro.

Piaget citado Papalia, et al., (2009) propone las etapas de operaciones formales. Una investigación neopiagetiana se concentra en el nivel superior de pensamiento reflexivo y post formal que relacionan la razón con la emoción.

Pensamiento reflexivo: La edad en la que se inicia este pensamiento es de 20 a 25 años. Definida por (Dewey, 1991 cita Papalia, et al., 2009) el tipo de pensamiento lógico que puede aparecer en la adultez involucra una evaluación activa continua de la información, y las creencias a la luz de la evidencia y las consecuencias. Dan

lugar a un pensamiento más razonable, el cual tendrá una secuencia para exteriorizar los sentimientos que sentimos de manera asertiva. Este nos acerca a mirar las cosas desde una perspectiva de lo real; no da por hecho un conocimiento; más bien posibilita un nuevo aprendizaje y búsqueda de una nueva solución.

Piaget, citado en Papalia, et al., (2009) sugiere el pensamiento post formal. Este se basa en la experiencia subjetiva, la intuición y la lógica. Es útil para lidiar con la ambigüedad, la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso. Este pensamiento es adaptable, flexible e individualista. Recurre a una forma evidente, y de razonamiento para que las personas afronten un problema desastroso en sus vidas.

El pensamiento post formal y el reflexivo nos conducen hacia una forma similar, en que el individuo tenga una respuesta lógica, razonable e inmediata. Es importante que la persona cuya edad está entre los 20 y 40 años, haya madurado para no tener un conflicto emocional al momento de asumir riesgos en las decisiones enfrentadas cotidianamente. El cambio de pensamiento post formal puede ser emocionalmente perturbador. Los adultos emergentes se pueden dejar llevar por sus emociones para distorsionar sus pensamientos de modo que se sientan seguros y protejan sus intereses.

Sinnott, 1984, cita Papalia, et al., (2009) propuso los siguientes criterios del pensamiento post formal:

- Mecanismos de conmutación. Capacidad para pensar al menos en dos sistemas lógicos y de pasar del razonamiento abstracto a las consideraciones prácticas del mundo real y viceversa. (Esto podría funcionar en el papel, pero no en la vida real).

- Definición del problema. Capacidad para reconocer que un problema corresponde a una clase o categoría de problemas lógicos, así como definir sus parámetros. (“Este es un inconveniente ético, no legal; por lo tanto, los precedentes legales no lo resolverán”).
- Cambio proceso- productivo. Capacidad para considerar que un problema puede ser resuelto, ya sea por medio de un proceso, con aplicación general a problemas similares, o por medio de un producto; una solución concreta al problema particular. (Me he encontrado antes con este tipo de problema y ésta es la forma en que lo resolví o, en este caso, la mejor solución disponible sería”).
- Pragmatismo. Capacidad para elegir la mejor de las soluciones lógicas y reconocer criterios de lección. (si se prefiere la solución más barata se debe hacer esto; en cambio, si se pretende conseguir la más rápida, haga aquello).
- Soluciones múltiples. Se refiere a la conciencia de que la mayor parte de los problemas tienen más de una causa, de que la gente puede tener metas distintas y emplear diversos métodos para llegar a más de una solución (Vamos a intentar a tu manera, pero, si eso no funciona podemos intentar la mía).
- Conciencia de la paradoja. Reconocer que un problema o solución implica un conflicto inherente (Hacer eso le dará lo que desea, pero al final lo hará infeliz).

- Pensamiento autorreferencial. Una persona es consciente de que debe ser quien decida la lógica a usar. En otras palabras, de estar usando el pensamiento formal.

1.2. Desarrollo psico-social/ emocional

Durante en el transcurso de su vida, el individuo presenta cambios, donde son inevitables las emociones positivas y negativas. En ocasiones la personalidad se puede ver afectada por los procesos cotidianos de la gente; tales como la pérdida de un ser querido, el comienzo de una relación o ser despedido del trabajo. La personalidad influye en la forma de responder a los eventos de la vida.

Los adultos llegan a tener cambios psicosociales, según su edad y a los eventos que viven en el transcurso de su vida.

En el cuadro 1 se muestran modelos de personalidad identificados en la adultez temprana.

MODELOS	CONCEPTO	CAMBIO O ESTABILIDAD
NORMATIVIDAD	Modelo que describe el desarrollo psicosocial en términos de una secuencia definida de cambios, según la edad	Los cambios normativos de personalidad relacionados con las metas, trabajo y relaciones, se suceden en etapas

EVENTO	Modelo teórico del desarrollo de la personalidad que describe el proceso psicosocial adulto como una respuesta a la ocurrencia esperada o inesperada al momento de los eventos importantes en la vida.	El momento no normativo en que ocurren los eventos de la vida pueden causar estrés y afectar las emociones.
RASGOS	Modelo teórico del desarrollo de la personalidad enfocado en rasgos o atributos emocionales, temperamentales, conductuales y mentales.	Es importante que los cambios de la personalidad ocurran antes de los 30 años, después son más lentos.

Cuadro 1. Enfoque del desarrollo de la personalidad (Papalia, 2009)

Erickson construye etapas de desarrollo psicosocial en el individuo; en el cual profundizaremos en la sexta etapa (de 20 a 40 años).

Erikson, citado Papalia, et al., (2009). Intimidad frente al aislamiento: inicia con el gran problema que afecta en esta etapa al individuo; (el adulto temprano no puede establecer compromisos personales profundos). Decía Erikson que el individuo corre el riesgo de aislarse y ensimismarse por su incapacidad de construir un compromiso profundo. Sin embargo, necesita un tiempo de aislamiento para reflexionar sobre su vida, las relaciones íntimas exigen sacrificios y comienza a tener compromisos afectivos. La resolución de esta etapa tiene como objetivo la virtud del amor. La necesidad de construir relaciones firmes, estables, cercanas y comprometidas es una motivación importante de la conducta humana. La persona

decide llevar a otra etapa su noviazgo y están contentas con la decisión tomada. Requiere de un compromiso recíproco, una relación con confianza y seguridad. Las relaciones sociales son significativas a lo largo de la vida. No es fácil encontrar a la persona adecuada porque a esta edad es común tener sexo en vez de valorar otras características de la persona. Erickson determina que las relaciones sexuales entre parejas, durante la etapa de adultez temprana (20 a 40), llegan a una madurez sexual. Estas relaciones íntimas requieren de autoconciencia, empatía y capacidad para comunicar sus emociones, resolver conflictos y respetar sus compromisos.

Durante la adultez temprana se generan grandes cambios respecto a las relaciones sociales y personales, como amistad, sexual, amor (Papalia, et al. 2009: 452).

Sus características esenciales son:

- ✓ Las amistades son menos estables que en etapas anteriores debido a la frecuencia que se mudan las personas. Los adultos tempranos solteros dependen más de los amigos para satisfacer sus necesidades sociales.

- ✓ Las relaciones íntimas comprenden autoconciencia, empatía y habilidad para comunicarse. Estas habilidades son cruciales para los adultos tempranos cuando deciden mantener algo estable y contraer matrimonio.

- ✓ El amor se complementa por tres factores importantes.

- La intimidad: elemento emocional que tiene un vínculo de calidez y confianza.
-
- La pasión: elemento motivacional que da lugar a la estimulación fisiológica del deseo sexual.
-
- Compromiso: El elemento cognoscitivo es la decisión de amar y quedarse con ser amado.

Con este capítulo se concluye que la vida del adulto, entre 20 y 40 años, se ve afectado por cambios y decisiones continuas donde es necesario controlar sus emociones y no guiarse por ellas. Es una etapa donde el ser humano pasa por diferentes roles y tiene cambios que perdurarán toda su vida. Por ello, la importancia de controlar las emociones es primordial para tener una vida satisfactoria. Las emociones exigen que actuemos de inmediato. Debemos desarrollar la capacidad de controlarlas y conocerlas. Eso será abordado en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 2

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Como ya se expuso, es importante tener el control de las emociones para mantener un equilibrio físico, cognitivo y emocional. El individuo, día con día, debe tomar decisiones con la capacidad adecuada, sin verse afectado por las mismas; tomando cada una racional y sabiamente a fin de adquirir una mejor calidad de vida.

A continuación, se presentará los antecedentes de las emociones de acuerdo a las siguientes teorías y autores, que se van a ocupar para el taller de renovación de la mente.

2.1. Teoría de las emociones

Es importante conocer la génesis de las emociones, por ello se analizará el tema desde antecedentes filosóficos. Se considera esencial comprender del constructo emocional, con la finalidad de aportar conceptos claves para obtener una aproximación al estudio de las emociones.

El hombre ha tenido el interés por conocer cómo está constituido al exterior e interior. Por lo mismo abordare a algunos pensadores que han tenido influencia en las teorías psicológicas de la emoción.

Si tuviéramos que partir desde un pensador sería Platón, pues sus opiniones sobre los temas psicológicos eran elaboradas y profundas.

➤ Teorías filosóficas

Platón (427-348 a. c) nos condujo hacia una filosofía que aprendió de Sócrates. Nació en una antigua y sobresaliente familia ateniense. Recibió su sobrenombre de la palabra griega “Platón” que significa “ancho” (Brennon, 1999: 28).

Su filosofía plantea un dualismo antropológico que nos encaminará a analizar la constitución el hombre en el sentido filosófico.

Platón dice que el ser humano se construye a partir de un alma y un cuerpo. El alma es donde se produce el verdadero conocimiento, pues de ella surge nuestra esencia, lo que realmente somos; mientras que el cuerpo solo produce las sensaciones; es decir, la parte externa de nosotros.

“El alma es el agente que forma y almacena las ideas, a la cual platón describía como una sustancia espiritual formada de razón y apetencias “(Brennon, 1999: 28).

Al respecto dice que hay una parte racional y otra irracional; la primera situada en la mente (alma) y la segunda en el cuerpo. El alma equivale a la mente y está en oposición del cuerpo.

Entonces el alma es la concepción más elevada del hombre. En esa época para los filósofos el cuerpo era una prisión del alma que, después de someterlo a ella, se alcanzaba una purificación a nivel intelectual (Grube. 1987: 202). Es ahí donde surgía, la educación. Es decir, la salvación de toda alma o mente, era partir del conocimiento matemático.

(Platón, citado Grube, 1987). Las tres partes del alma que son la racional, pasional y de sentimientos.

- ✓ Alma racional: Es donde se percibe la luz, donde se aumentará el conocimiento de las realidades de la vida cotidiana. Se sitúa en la cabeza y conduce a la prudencia y sabiduría.

- ✓ Alma pasional: Se busca el placer y el rechazo instintivo del dolor. En ella se da todo tipo de placeres e impide la búsqueda de la verdad. Está situada en el vientre.

- ✓ Alma sentimientos: Demuestra que la ira puede oponerse a las pasiones. Actúa bajo las órdenes de la razón. Podemos relacionarla con la fuerza de voluntad y con la voluntad de mandar sobre otros o dominarlos. Está situada en el pecho.

Aristóteles (384 - 322 a. c) Nace en macedonia. A pesar de ser seguido de Platón, sus estudios y pensamientos tomaron diferentes caminos. Podría decirse que su mayor ímpetu era leer.

Clasifican el alma o psique humana, que se traduce mejor como “principios de vida”. Así, las plantas tienen almas puesto que pueden sentir, moverse y desear (Aristóteles, Calhoun& Salomon, 1989).

Siguiendo los antecedentes de Platón, el alma está dividida en una parte racional e irracional, pero a diferencia de Platón, Aristóteles no establece una separación drástica de las dos partes. Argumenta que las dos partes conforman las emociones, son elementos inseparables que abarcan un elemento cognoscitivo (racional); incluyendo creencias sobre la propia situación, así como las sensaciones físicas (irracional).

Nos habla sobre las pasiones o emociones. Menciona que las dolencias del alma se dan en el cuerpo. El valor, el miedo, la osadía, la alegría, el amor y el odio perjudican al cuerpo, porque ponen en riesgo el control de la situación que se le presenta. (Aristóteles, citado Trueba, 2004).

Según Aristóteles, la presencia de un objeto sirve para distinguir la emoción de las sensaciones físicas.

En sus investigaciones dice que las emociones de vergüenza y temor se ven reflejadas con rubor y palidez; la ira está acompañada del calentamiento de la sangre cercana al corazón y hace referencia a las alteraciones fisiológicas que acompañan impulsos coléricos.

Esboza una teoría de las emociones, van según la cual acompañadas de cuatro componentes: el placer y dolor; alteraciones y procesos fisiológicos; creencias y opiniones; actitudes o impulsos. Ninguno de estos elementos, de manera individual, trae consigo una emoción (Trueba, 2004: 53).

Menciona que las pasiones siempre van unidas a las sensaciones de placer y dolor, las cuales conllevan alteraciones y traen catarsis psicofísicas. Se entiende que los placeres y dolores suelen ir acompañados de calor y frío, manifestándose en el cuerpo. (Aristóteles, citado Trueba, 2004).

Las emociones son reacciones complejas que comprometen nuestras mentes y nuestros cuerpos. Esas reacciones incluyen un estado mental subjetivo; tal como el sentimiento de ira, de ansiedad y de amor; un impulso a actuar dependiendo de la situación en que se encuentre la persona. (Lazarus, citado broton,1995).

Como podemos observar, esta definición de emoción nos acerca a lo que Aristóteles dice respecto a que toda sensación trae consigo una emoción como respuesta a la información recibida y percibida a través de nuestros órganos corporales. Es ahí donde se captan los estímulos del ambiente y para Aristóteles estas sensaciones son de placer y dolor.

Ambas ocupan un lugar muy importante para Aristóteles, pues define a la emoción como aquello que transforma la condición de una persona a tal grado que su juicio es afectado y sus emociones se ven acompañadas por algo que le causa un goce (placentero) pero al mismo tiempo hiere internamente al sujeto (dolor), donde comienza a separar lo bueno y lo malo, es decir que de acuerdo a la perspectiva el sujeto tendrá un juicio, ese juicio le asignara la emoción que el sujeto presenta. Si para el sujeto es dañino amar (juicio), entonces cuando se encuentre en una situación para amar tendrá una emoción de miedo.

Cada vez que una persona conoce una emoción crea una experiencia emocional, ya se evaluada por el sujeto como buena o mala (es decir, hace un juicio). En mi

opinión dicha experiencia no se acompaña de pacer y dolor pues alguien enamorado tendrá la emoción de felicidad sin tener la del odio, a menos que el sujeto abra puertas a esa emoción. Es decir, Que toda emoción se da por la elección de cada sujeto.

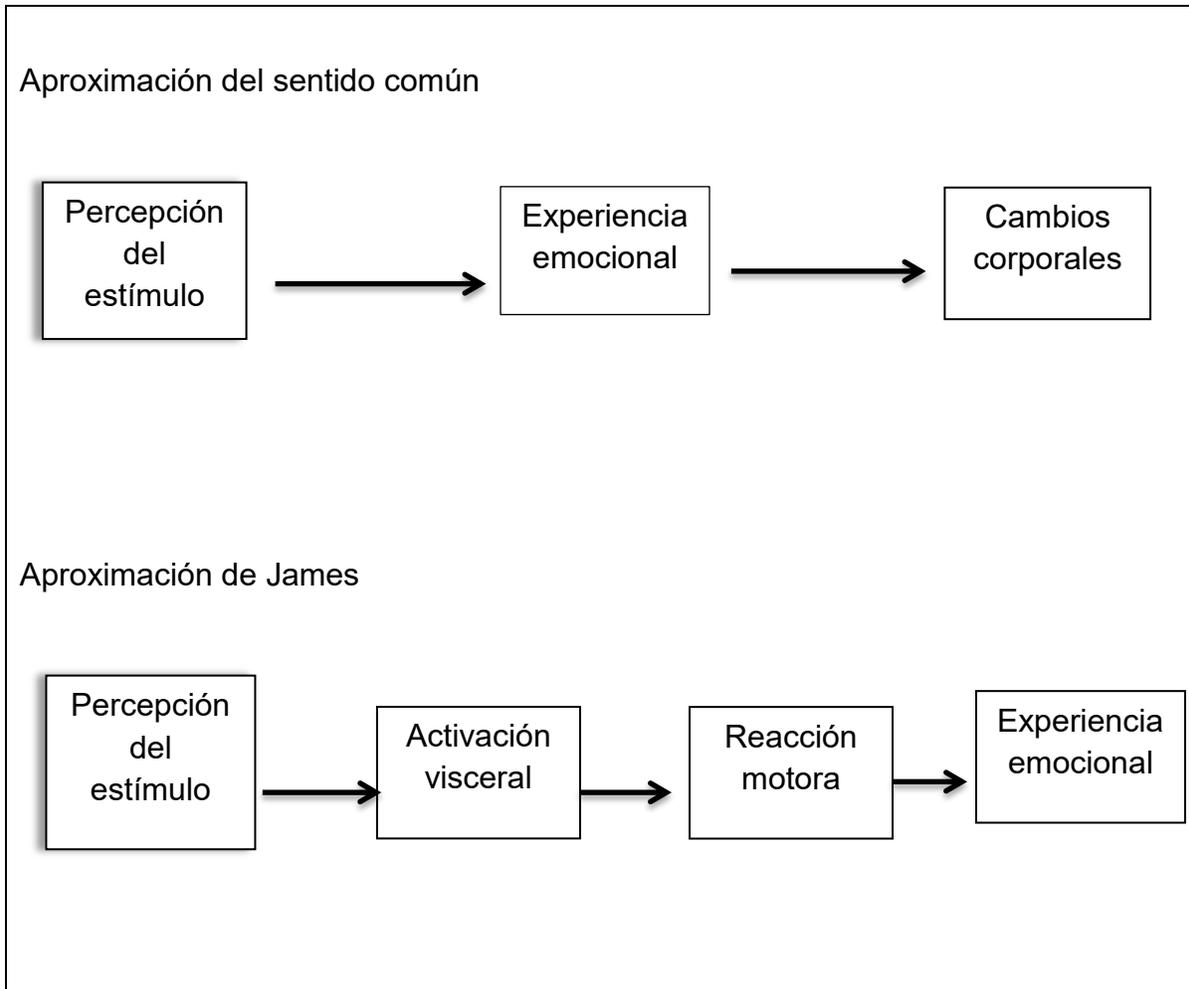
➤ Teoría central de la emoción

William James fue el primer psicólogo americano que publicó una teoría sobre las emociones y tuvo un notable impacto, pues posterior a su trabajo se abrió el campo biológico a las teorías de las emociones.

Desde un punto de vista común, dice que para experimentar una emoción: primero se le percibe (cuando estamos frente a frente de un oso); esto nos provoca la emoción en si (miedo) y después experimentamos las sensaciones fisiológicas asociadas a dicha emoción (aceleración en el ritmo cardiaco, aumento de respiración, sudoración en las palmas de las manos y tensión muscular). Para James esto está fuera de lugar, Él propuso la siguiente inversión:

Los cambios corporales siguen directamente a la percepción de un hecho excitante, y la emoción es la sensación que tenemos cuando se dan dichos cambios. El sentido común nos dice que cuando perdemos nuestra fortuna nos sentimos tristes y lloramos, que cuando un enemigo nos insulta, nos enfadamos y pegamos [...], pero la propuesta más racional es que nos sentimos apenados por que lloramos. Nos sentimos enfadados porque pegamos y asustados por que temblamos). (James, 1890 cita Broton, 1995:28).

A continuación, en el cuadro 2, se ilustrar la teoría de la aproximación del sentido común y la de James.



Cuadro 2. Teoría del sentido común (James citado Broton, 1995)

Para James la experiencia emocional se deriva de la percepción con la que nosotros contamos, así como de las sensaciones fisiológicas de nuestro cuerpo y de las respuestas que damos (*feedback*). “Es decir que la experiencia emocional procede pues, de la periferia y de la respuesta. (Broton, 1995: 28).

James menciona que en esta emoción también se da el paralelismo psicofísico; es decir que cada experiencia emocional subjetiva debería tener un patrón correspondiente de reacciones corporales. Asimismo cada experiencia sensorial o

auditiva debe presentar una actividad correlacionada en algún lugar del sistema nervioso (Broton, 1995: 29).

Como puede observarse, la teoría de James adoptó un enfoque evolucionista y se esforzó en hallar, en la teoría biológica de la evolución, la respuesta que el ser humano podía emplear a partir de cierto estímulo.

Es de suma importancia señalar que de la teoría de James se basa tanto en el *feedback* (respuesta) automática como en la *feedback* (respuesta) de la musculatura, unida a nuestros huesos; pero depende de nuestra voluntad lo que ocurre en la conducta.

Otro aporte importante en la teoría de James es que las percepciones de la situación creadora de la emoción se dan mediante el cortex sensorial; ésta provocaría los cambios corporales mediante el córtex motor. Esos cambios corporales transmiten, de nuevo, señales al cerebro, que son percibidas por el córtex sensorial. La percepción continuada del estímulo creador da lugar a un sentimiento sobre ese estímulo. Dicho sentimiento es la emoción (LeDoux, 1989 cita Broton, 1995).

Se puede decir que James abre el campo de estudio sobre la tradición psicofisiológica. Su teoría no está bien cimentada sobre las reacciones que tiene nuestro cerebro ante una emoción, sin embargo; muchos investigadores de las teorías de las emociones toman como base la de James por haber impulsado nuevos paradigmas de la emoción.

Cannon: Fisiólogo extraordinario; aportó nuevas expectativas con base en las teorías de la emoción. Retomó los antecedentes de James a partir de las emociones. Sus trabajos lo llevaron a rechazar los elementos básicos de la teoría de James.

Su crítica principal a la teoría de James era que “las sensaciones corporales son demasiado lentas y difusas para explicar los cambios rápidos y profundos por la experiencia emocional”. (Sternberg, 2011: 834).

Se puede observar que la teoría de Cannon es neurofisiológica subcortical, especializada en la parte talámica.

“Cuando una situación estimular excita a los receptores, éstos envían sus mensajes a la corteza cerebral que, posteriormente, estimula al tálamo. Éste, a su vez, reacciona produciendo las diferentes emociones”. (Sternberg, 2011: 835).

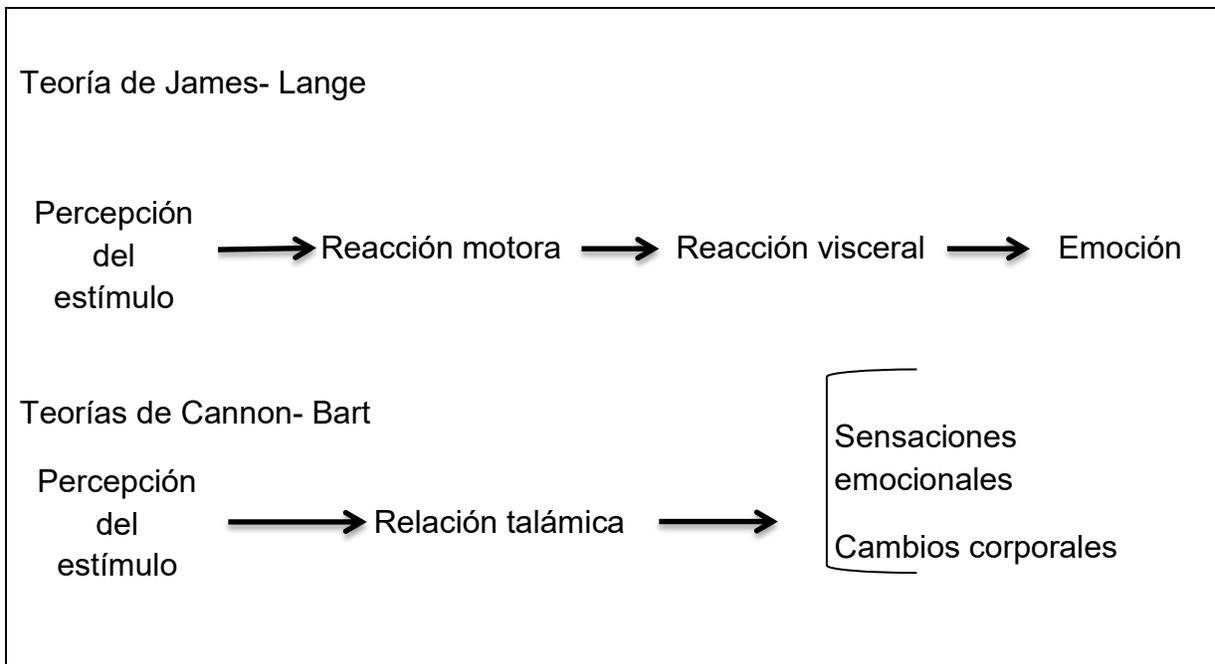
En el cuadro 3 se recogen las principales críticas de Cannon a la teoría de la emoción realizada por James. (Sternberg, 2011).

- 1) La primordial crítica que hizo Cannon a la propuesta de James fue que cuando se seleccionaban los nervios que envían información desde los músculos y víceras en los animales e individuos; seguían manifestando reacciones emocionales.
- 2) Cuando se tiene un mayor número de estímulos estresantes, diferentes, producen reacciones físicas semejantes. Las reacciones viscerales se parecen demasiado entre sí como para discriminar ente las teorías de las emociones.
- 3) Las víceras son bastante insensibles.
- 4) Las víceras reaccionan muy lentamente a la estimulación, mientras que la respuesta emocional a fotos o dibujos se producen en menos de un segundo.
- 5) Cuando se intenta estimular a las víceras de manera artificial, por medio de inyecciones de adrenalina, se ha observado que los objetos experimentan emociones.

Cuadro 3.- Críticas de Cannon a l teoría de James (Sternberg, 2011)

La conclusión de Cannon fue que los cambios producidos en las víceras no pueden ser responsables de las emociones. La función de estos cambios es, simplemente, actuar como factores de homeostasis.

En el cuadro 4 se ve la comparación entre la teoría de Cannon y James. (Sternberg, 2011).



Cuadro 4.- Comparación de las teorías de James y de Cannon (Sternberg. 2011)

Cannon vio que existía una estrecha relación entre las expresiones (cambios fisiológicos) y las experiencias subjetivas de las emociones, pero esta relación no era de casualidad. Así, las señales producidas de centros talámicos, provocan una respuesta expresiva (diferentes cambios fisiológicos inespecíficos), como la experiencia emocional subjetiva que aparece cuando esas señales llegan a la corteza y allí son elaboradas en forma de percepción y de pensamiento. cita Botron, (1995)

Es decir, el procesamiento de las emociones y las respuestas corporales ocurren al mismo tiempo.

Lo significativo dentro de la teoría de Cannon fue que las experiencias emocionales subjetivas se generan en centros específicos del sistema nervioso central (Brotón, 1995: 33).

Como conclusión se determinó que las dos teorías hicieron aportaciones a la explicación de las emociones y hoy en día algunos investigadores creen que, tanto James como Cannon, tenían razón. Por una parte, James acertó al decir que las emociones son experiencias subjetivas que las personas conocen observando los cambios fisiológicos presentados. Cannon acertó al señalar el importante papel que juegan las estructuras cerebrales en la emoción.

➤ Teoría de la neurología.

Las investigaciones psicológicas del tema de las emociones no complementaban el conocimiento de conocer lo sucedido cuando un individuo presenta ciertas emociones. Es por ello que se crea la neurociencia, pues abre un conocimiento sobre la representación de las emociones en el cerebro y permite avanzar en la naturaleza de los procesos emocionales.

Uno de los principales autores que comienza a generar este nuevo conocimiento sobre las emociones en las vías neuronales es **LeDoux**, quien demostró cómo la estructura del cerebro concede a la amígdala una posición privilegiada como la parte central de las emociones.

En sus aportaciones descubre un conjunto más pequeño de neuronas que conducen directamente, desde el tálamo hasta la amígdala; además de aquellos que recorren la vía más larga de neuronas a la corteza. Esta vía, más pequeña y más corta, permite a la amígdala recibir algunas entradas directas de los sentidos y comenzar una respuesta antes de quedar plenamente registradas por la neocorteza (Goleman, 2010).

Cuando se utiliza la vía del talamo-amígdala es cuando los procesos de información son muy simples y el sujeto debe que responder rápidamente a características físicas del estímulo, las cuáles no están muy bien definidas.

Cuando se utiliza la vía tálamo-corteza-amígdala es porque se requiere una evaluación más compleja de la situación. El procesamiento necesita a la corteza cerebral para que se dé una respuesta.

A continuación, en la figura 1, se presentará un ejemplo de respuesta de ataque o huida; donde se muestra cómo ocurren las emociones, según a las aportaciones de LeDoux.

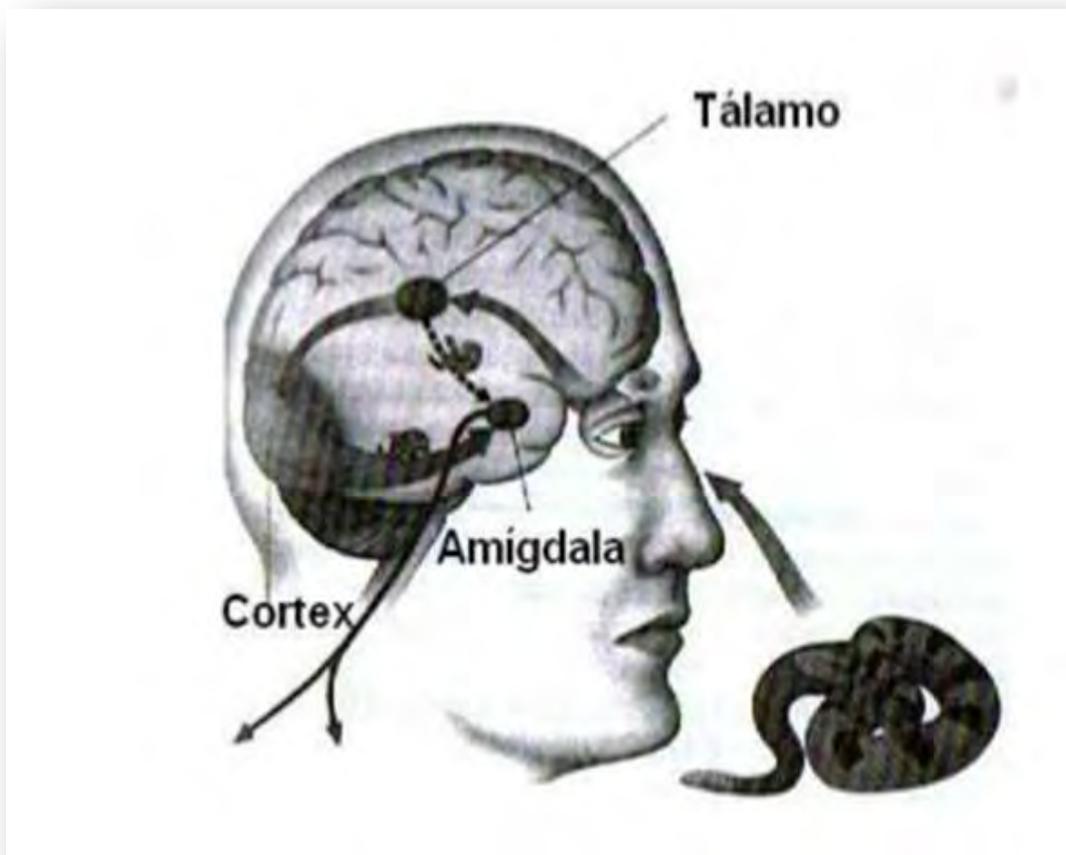


Figura 1. Respuesta de ataque y huida. (Goleman, 2010).

La señal visual va primero de la retina al tálamo, donde es traducida al lenguaje del cerebro (la persona visualiza el objeto, que en este caso es la serpiente, y manda la información al cerebro). La mayor parte del mensaje va entonces a la corteza visual, donde es analizada y evaluada en busca del significado y respuestas apropiadas: Si esa respuesta es emocional, una señal va a la amígdala para activar los centros emocionales (la persona siente miedo al ver a la serpiente y la emoción del miedo se activa) pero una porción menor de la señal original va desde el tálamo a la amígdala en una transmisión más rápida, permitiendo una respuesta más veloz, aunque se podría decir que menos precisa (su respuesta en este caso podría ser que el individuo huyera antes de una intensidad de la conducta).

LeDoux en sus investigaciones anatómicas y fisiológicas de la emoción nos menciona que tiene que tener las siguientes características: (Broton, 1995:46).

- 1) La emoción consta de aspectos de evaluación, expresión y experienciales.
- 2) La evaluación de la significación emocional de los estímulos sensoriales, procedentes tanto del ambiente externo como de nuestro propio cuerpo, se dan en las neuronas límbicas, siendo la amígdala el núcleo del sistema de codificación.
- 3) La experiencia emocional consciente se da a través de procesamiento cognitivo y tiene lugar cuando los sistemas cognitivos reciben información emocional.
- 4) Las fuentes de información emocional que necesita el procesamiento cognitivo incluyen el *feedback* de los músculos periféricos y de los órganos activos durante la expresión, la observación de la propia conducta y del contexto.

Otros autores mencionan algunas partes del cerebro que son cruciales para la función emocional en el ser humano. A continuación se hablará de algunas estructuras cerebrales que nos ayudarán a entender qué sucede en nuestro cerebro cuando presentamos una emoción.

El cerebro controla todos los aspectos de nuestra vida, es el órgano que dirige y coordina las actividades y funciones de nuestro cuerpo. Es también el encargado de almacenar todos los estímulos, recibidos diariamente, con la finalidad de adaptarse a ellos (Martínez, 2014).

Para cumplir con sus objetivos, el cerebro se divide en diferentes estructuras que interactúan entre sí. Dentro de éstas, el encargado de procesar las emociones es el sistema límbico, el cual está acompañado de otros sistemas, como son:

Hipotálamo:

“Es el órgano encargado de mantener el equilibrio hormonal del cuerpo, lo que también se conoce como homeostasis” (Martínez 2014: 29). En las emociones nos ayuda a mantener una estabilidad fisiológica para que no se desborden problemas emocionales al pensar que algo desagradable ocurre en nuestro cuerpo.

Hipófisis y pituitaria:

“Encargada de regular la producción de hormonas en el cuerpo por medio de los factores de liberación hormonal. Éstas son sustancias específicas que incrementan la producción de ciertas hormonas [...] su ausencia limita la concentración “(Martínez 2014: 30).

Hipocampo:

Es el encargado de la memoria. Registra y da sentido a las pautas de percepción. Nos permite almacenar nuevas experiencias, importantes para la función de las emociones; sin él no tendríamos un aprendizaje y se daría una experiencia emocional.

Amígdala:

Como ya nos había mencionado LeDoux, esta parte del cerebro es de suma importancia para las funciones emocionales, pues se encarga, del deseo y de resguardar la vida de la persona, ya que anticipa algún daño o peligro. Dependiendo del área que sea estimulada, puede desencadenar conductas agresivas o libido sexual (Martínez, 2014).

Como conclusión, esta teoría abre un campo esencial dentro de las funciones emocionales, pues las emociones inexplicables pueden proceder de nuestro cerebro, incluso si se determina que hay un problema en algún sistema cerebral se concluye que por ello se presentan alteraciones emocionales. Esta teoría también nos ayuda a determinar cómo se involucra cada sistema cerebral al momento que presentamos una emoción. Descubrimos que nuestra cognición, con nuestros estados fisiológicos, no se separa al momento de experimentar una emoción, sino que es el resultado de múltiples mecanismos cerebrales, que pueden ser distintos en emociones diferentes.

➤ Teorías cognitivas

Los psicólogos comenzaron a descubrir la relación y el importante papel que la cognición, las creencias, las expectativas, el pensamiento y el procesamiento de información tenían como guías de la conducta humana.

Faltaría poco tiempo para que los teóricos cognitivos manifestaran la importancia de la evaluación cognitiva en la experiencia emocional.

Esta teoría abre nuevos paradigmas de la emoción, pues explica que toda emoción es programada por el cerebro; es decir, antes de que sea expuesta en una situación física, primero determinamos dicha emoción en el cerebro. Muchos psicólogos investigan por qué una persona responde diferente ante la misma situación; por ejemplo, cuando alguien ve a un perro lo acaricia, se le hace de lo más tierno; sin embargo, con el mismo perro u otra persona puede tener miedo; la respuesta depende de la interpretación cerebral de los hechos. Así, nuestra interpretación de los hechos determina nuestras emociones y nuestras emociones determinan nuestros comportamientos. Las cogniciones presentadas ante una situación inmediata se interpreta por la experiencia pasada; proporcionan la estructura donde cada persona clasifica sus sentimientos. “La cognición es la que determina si el estado de excitación fisiológica será clasificado como “cólera”, “gozo”, “temor”, o lo que sea” (Calhoun & Solomon, 1989:190).

En esta teoría las emociones se oponen a la razón. Cuando la “razón” significa una actividad cognoscitiva o interpretativa, se le llama “teorías cognoscitivas de la emoción”; es decir, aquellas consideradas total o parcialmente cogniciones (creencia o interpretación de una cosa), o como algo que depende de la lógica (Sternberg, 2011: 835).

Las teorías cognitivas de la emoción, siendo tan diversas, coinciden en la importancia que dan a conocer la interpretación de la situación emocional. Estas teorías combinan las teorías fisiológicas con las cognitivas.

Para hablar de la teoría cognitiva haremos referencia a los autores Stanley Schachter y Jerome Singer, pues para muchos teóricos representan un hito histórico en el estudio de las emociones.

Schachter- Singer (1962) Dos psicólogos que desarrollaron una teoría cognoscitiva de las emociones. Ellos proponían que “una emoción no se da por la activación fisiológica, sino por la interpretación de estas respuestas corporales con ayuda de sistemas cognoscitivos internos, según los contextos de las cogniciones y la experiencia”. (Hogg & Vaughan, 2010: 86). Toda emoción se obtiene del conjunto fisiológico (corporal) y cognitivo (pensamiento) del individuo para detectar la causa de la emoción. Por ejemplo, la persona observa cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y exterioriza una emoción: “el corazón de una persona late de prisa, ve lo que ocurre a su alrededor para producir miedo. La intensidad de la emoción se llega a determinar, según la activación física. La activación fisiológica se entiende como un arousal que determina la intensidad de la emoción experimentada y se evalúa por medio de la parte cognitiva detectada por la persona, según la situación.

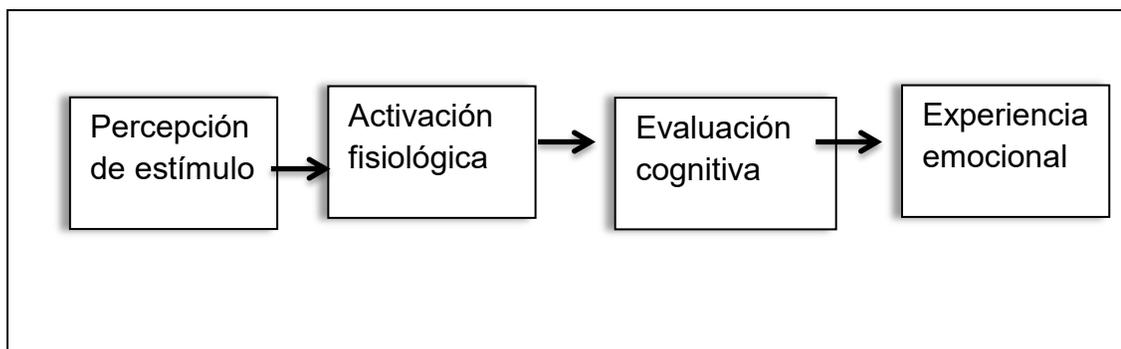
En toda emoción tienen lugar una serie de cambios fisiológicos en nuestro organismo. La interpretación de la situación (evaluación cognitiva) es el elemento clave que permite diferenciar los estados emocionales. (Schachter, 1962, citado Broton, 1995).

La teoría de Schachter- Singer se da en los siguientes pasos:

- ✓ Se da una activación corporal y una activación física para producir se produzca una emoción.

- ✓ El individuo nota esta relación de activación.
- ✓ El individuo comienza a averiguar la explicación de la relación de activación.
- ✓ Cuando se identifica la causa con el ambiente, se conoce qué emoción está siendo manifestada por el individuo.

En el siguiente cuadro se explica la teoría Schanchter- Singer



Cuadro 5. Aproximación de Schachter

Todas las emociones tienen una respuesta fisiológica y, de acuerdo a Schachter-Singer, el individuo primero evalúa la parte física. Es importante cómo nos sentimos físicamente, pues si detectamos que algo anda mal en nuestro organismo, la emoción surgiría como respuesta. Cabe mencionar que, antes de tener una experiencia fisiológica, primero ocurre en el pensamiento para la manifestarse en la parte física. Es decir, ante una situación de miedo, el cerebro manda la información de cómo está evaluando dicha situación, posteriormente comienza a tener sudoración y su corazón late más rápido; a veces el pensamiento se genera en segundos. Por eso en ocasiones no lo notamos y

parece inconsciente. Por lo anterior retomamos a Magda Arnold, pues le da más peso a la parte cognitiva.

Magda Arnold: Se destacó principalmente en la teoría de las emociones. Fue la primera autora que destaca cómo percibir algo bueno y algo beneficioso para el sujeto, o a la inversa.

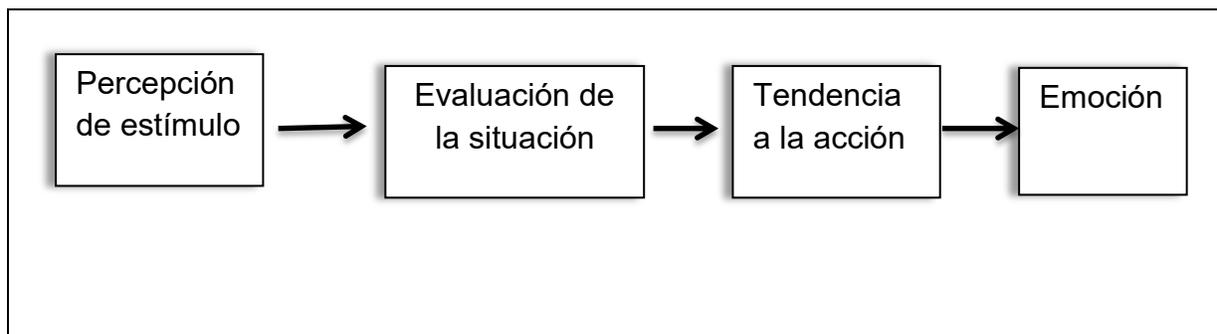
Acepta la interacción entre la parte física y en la cognitiva, pero a diferencia de Schanchter, considera que la cognición se lleva a cabo mucho más tempranamente en la determinación de la experiencia emocional. Destaca el pensamiento como elemento importante para llevar a cabo una emoción, así como al igual que la percepción del sujeto ante cualquier la situación. Con esta autora se puede argumentar que el pensamiento es la clave para controlar nuestras emociones, pues los problemas de la mayoría de las personas tienen sus raíces en patrones de pensamiento que los agobian y no los dejan disfrutar de las emociones diarias. Entonces, las personas deberían comenzar por hacer una renovación de sus procesos mentales mediante estrategias para tener una mejor calidad de vida y alcanzar una vida satisfactoria emocional.

Arnold, afirma lo siguiente:

Se realiza una evaluación primaria del estímulo, inmediatamente después del encuentro con tal objeto ambiental, y consiste en una apreciación de dicho estímulo como bueno o malo (mecanismo cognitivo) que desencadena, tanto el arousal (intensidad de la conducta) fisiológico como la experiencia emocional. De tal modo que la emoción ocurre después de que un estímulo ambiental ha sido percibido y evaluado; pues al etiquetarlo como “bueno o malo” se produce una actividad fisiológica que moviliza a la persona a aproximarse o evitar el estímulo citado en Peña, Cañoto & Banderálí,(2006:255-256)

Es decir, lo que nosotros interpretamos ante dicho objeto o situación, es la forma en que se va a concretar la emoción. Como resultado, esta autora nos menciona que un estímulo produce una respuesta emocional después de que el cerebro evalué su significado del estímulo; posteriormente se lleva a la acción y por último se llega a la emoción. Esta teoría dice que el resultado a las emociones conscientes es la tendencia a dirigirse a objetos y situaciones deseables, siempre y cuando la persona (con base en su experiencia e información proporcionada por su cerebro) así lo discierna; de lo contrario se alejará de la situación y del objeto.

En el siguiente cuadro se explica la teoría de Arnold



Cuadro 6. Teoría de Arnold

Otro autor que podemos mencionar dentro de la teoría cognitiva es Mandler. Según él las interrupciones generan un estado de activación que no constituye en sí una emoción, pues nuestro organismo no le da la oportunidad de manifestarse como tal; simplemente reacciona ante la situación. La emoción surge de la valuación cognitiva que hace la persona ante dicha situación. Todo depende de cómo evalué la persona a la situación presentada en se momento. Estas emociones se pueden interpretar positivamente, como felicidad, gozo, divertidas,

provocativas, etc.; y también de una manera negativa: odio, furia, enojo, etc. Todas ellas nos conducen a una experiencia.

En el cuadro 7 se llega a una síntesis de lo que Mandler quería explicar con su teoría.

1. Un hecho o una situación ambiental relevante produce un estado de activación fisiológica.
 - a) Los estímulos desencadenados pueden ser dos tipos: innatos que originan un estado de activación inmediatamente después de su ocurrencia.
 - b) Inicialmente neutros, pero que se han modificados mediante un análisis del significado.

2. En estado de activación provoca un análisis del significado de la situación. Uno de los datos que analiza las personas es su propia conducta. Si creen que su conducta controla la situación, entonces se generan emociones positivas. En caso contrario, las emociones serán negativas.

Cuadro 7 Hipótesis de Mandler (1982)

De acuerdo a las teorías cognitivas revisadas de la emoción, es necesario que el cerebro disponga de un mecanismo que, antes de activar el sistema nervioso autónomo, evalúe las situaciones emocionales insignificantes para realizar la codificación emocional antes de producir las respuestas fisiológicas que ayudan a evaluar las experiencias emocionales. Todo depende de la interpretación de la persona a la situación; es decir, agradable o desagradable, para producir una

emoción negativa o positiva. Por eso es importante tener el control de cada pensamiento, pues de ellos depende nuestro actuar, para después evaluar la situación presentada, Nuestro organismo nos proporciona los cambios fisiológicos y da la respuesta (emoción) que se desea obtener. Para esta teoría es importante la experiencia emocional del sujeto; eso nos diferencia de las respuestas emocionales de otro individuo, Aún así, al activar nuestro pensamiento en forma positiva tendremos una respuesta favorable para el organismo.

2.2. Concepto de temperamento

Es de suma importancia que cada persona tenga conocimiento del temperamento que forma parte esencial de su vida. En determinadas ocasiones nos damos cuenta que, con el paso del tiempo, hay temperamentos que pueden ser destructivos y dañinos para uno mismo y no logramos identificarlos de forma consciente. Pero cuando lo hacemos conscientes podemos moldear y educarlos en algo edificante para nuestra vida diaria. No es usual que las personas lo hagamos, por eso los temperamentos pueden ser destructivos, El temperamento constituye “nuestra vieja naturaleza”; es decir, nacemos con él. El hombre necesita construir una nueva naturaleza y esto ocurre dejando fluir la parte espiritual permitiendo que la fe obre en su vida, siendo el intermediario. Por eso decimos que es sobrenatural, porque el hombre no lo hará con sus fuerzas. La naturaleza del hombre no es perfecta, pero por medio de aquel que lo formo puede moldear ese temperamento. Como lo hemos identificado con anterioridad, tenemos un pensamiento y lo evaluamos; de ahí surge nuestra emoción, al igual que surgen nuestros temperamentos positivos o los negativos; en el sentido espiritual, en su sabia providencia, nos ha creado y nos puede perfeccionar a cada uno de nosotros. Nos creó con ciertos temperamentos y no podemos despreciarlos, debemos reconocer que, como obra, en sus manos podemos llegar a ser los vasos perfeccionados que él quiere que seamos, y así, controlar nuestros temperamentos en edificadores de nuestra vida como el creador quiere que sea.

Ahora bien, definiremos qué es el temperamento:

El temperamento es el resultado de combinación de rasgos congénitos, que en forma inconsciente afectan el comportamiento del hombre. El temperamento de una persona comienza a temprana edad y se define a lo largo de la vida (Susan, s.f). “Representa los aspectos psicofisiológicos y componente genético del individuo” (Herrera, 2003: 282).

El temperamento es el elemento más íntimo, más “orgánico” de toda nuestra personalidad. Constituye nuestra unidad, y de él proceden nuestra sensibilidad receptora, nuestro comportamiento fisiológico y psicológico, interior y exteriorizado, nuestra evolución biológica y mental, nuestra energía creadora, nuestra expresión en sus más diversas manifestaciones. (Bourdel, 1964: 11).

El temperamento de cada persona es único y nos ayuda a conformar nuestra personalidad. (Catell, citado en Herrera, 2003) define personalidad como aquello que permite predecir qué hará una persona en una situación dada; presenta características estructurales innatas o adquiridas bajo las condiciones de su desarrollo. El temperamento de una persona es, en muchas ocasiones, presentado como un conjunto de sensaciones, pensamientos e impulsos que moldean la personalidad y no tienen una explicación del todo lógica. Entonces el temperamento es la combinación de rasgos con los cuales nacemos y la personalidad es el rostro que mostramos ante la sociedad.

Para que la gente aprenda a controlar sus emociones como es debido, es importante reconocer qué temperamento tiene y su reacción ante situaciones similares. Por ello señalaremos cuatro temperamentos básicos propuesto por Hipócrates: Sanguíneo; cólera o bilis amarilla; melancolía y flemático.

➤ Temperamento sanguíneo.

Es el temperamento cálido, campante, vivaz y que goza de la vida. Cuando toma una decisión sus sentimientos predominan sobre sus pensamientos y reflexiones. Es fascinante oírlo contar un cuento, pues lo hace de manera cálida y emociona; logra darles vida a los personajes. Nunca le faltan amigos, no le gusta estar solo; incluso las personas disfrutan de su compañía; es alma de las fiestas. Participa de la alegría y tristeza de las personas. Data de una personalidad dinámica, pero muchas veces sólo es indicio de un carácter débil. Es único por comenzar las cosas y no acabarlas. Su naturaleza cálida puede encender su ira de una explosiva; sin embargo, puede olvidarse del problema (Lahaye, 2013: 23).

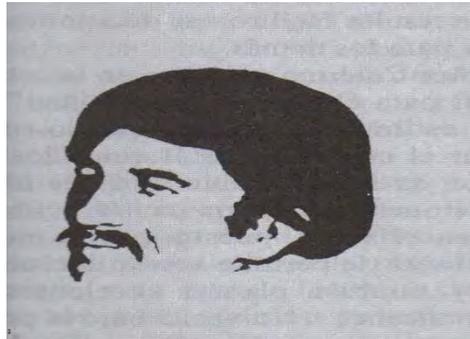


➤ Temperamento colérico:

El colérico “se excita fácilmente y fuertemente; se siente impulsado a reaccionar de inmediato; la impresión queda por mucho tiempo en el alma y fácilmente conduce a nuevas excitaciones” (Hock, 2010).

Con una personalidad fuerte, siempre quiere llevar el control. A menudo es autosuficiente y muy independiente. Tiende a ser terminante, se mantiene excesivamente firme en sus ideas; le resulta fácil tomar decisiones, tanto para sí como para los demás. La gente colérica no necesita ser estimulado; por el contrario, él estimula a las personas con sus dosis de ideas, planes y ambiciones. No lo asustan los problemas; muchas veces el éxito le sonríe. No simpatiza

fácilmente con los demás ni demuestra compasión por nadie. Más bien se siente molesto y disgustado ante las lágrimas ajenas (Lahaye, 2013: 26)



➤ Temperamento Melancólico:



Es perfeccionista, analítico, con tendencia al auto sacrificio y emocionalmente hipersensible. Inclinado por naturaleza a ser introvertido, su humor es cambiante porque habitualmente lo dominan sus emociones. A veces su disposición de ánimo lo lleva al éxtasis y lo hace actuar como extrovertido. Pero en otras ocasiones anda triste y deprimido. Es un amigo fiel, pero le cuesta hacer amigos. No toma la iniciativa, espera que lo busque; sin embargo, anhela ser querido por los demás. Es muy responsable ya que sus tendencias perfeccionistas no le permiten desatenderse de sus obligaciones. Sabe analizar en qué momento se encuentra en peligro. (Lahaye, 2013:30).



➤ Temperamento flemático:

Temperamento calmado, tranquilo y equilibrado. Muy pocas veces se irrita, no importa cuales sean las circunstancias. Siente con más intensidad las emociones de lo que demuestra a simple vista. No le faltan amigos por que disfruta de la compañía de las personas y posee un raro sentido del humor. Puede provocar risotadas mientras él permanece impasible. La vida para él resulta una experiencia feliz; procura no verse envuelto en los problemas de los demás, procura ser un espectador de la vida y trata de no comprometerse en las acciones ajenas si alguien lo convence hace las cosas a disgusto. Rara vez demuestra sus sentimientos. (Lahaye, 2013:33)



Se concluye que todos los temperamentos tienen su aspecto positivo y negativo; ninguno es mejor que otro. Lo importante es detectarlos para aprovechar, moldear y perfeccionar las buenas cualidades y defectos para corregirlos y gozar de nuestras emociones correctamente. Ninguna persona cuenta con un temperamento en específico, pero sí prevalece más uno que otro.

2.3. Concepto de emoción

Las emociones son difíciles de pues diferentes autores tienen su concepto de lo que es una emoción y no se ha establecido uno general. Las emociones son un fenómeno muy discutido dentro de la psicología, ya que

es abarcada desde varios enfoques y cada uno lo ve de una manera apegada a su teoría.

Las emociones son fenómenos físicos y cognitivos, creados por una situación u objeto, y se convierte en experiencias muy complejas. Para expresarlo utilizaremos diferentes autores que pueden ayudarnos a determinar un concepto en general.

Somos nuestras emociones, en la misma manera en que somos nuestros pensamientos y acciones [...] son estrategias para desenvolvemos en el mundo. Son un medio para motivar, guiar, influir, y a veces manipular nuestras propias acciones y actitudes, así como manipular las acciones ajenas. (Solomon, 2007: 17).

Este autor nos menciona que somos responsables de cada una de nuestras emociones, manifiestas ante una situación; lo cual produce deslindarnos de una emoción. Por ejemplo, cuando presentamos una ira y decimos que no quisimos decir eso, el autor explica que ninguna emoción es irracional, pues nosotros las creamos y las cultivamos.

Oxford English Dictionary define la emoción como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado. [...] se utilizó el termino emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a actuar”. (Goleman, 2010:331).

Es decir una emoción puede ser tan intensa que puede llegar a la destrucción e incluso desborda la parte oculta de uno mismo, ya que es algo pasional. Sin embargo, al mismo tiempo puede ser edificante para el ser humano porque nos dice cómo reaccionar ante una situación conocida o desconocida.

Según el Diccionario de la Real Academia Española (DRAW), “su raíz viene del latín *emotio* y *emotions*, que significa “estado de ánimo producido por impresiones y conmoción orgánica de acuerdo a sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión”. (Meyer, 2001:1).

En esta definición nos damos cuenta que las emociones también pueden presentarse con base en una experiencia y según como la evalué el sujeto, en conjunto con estados fisiológicos. Cabe mencionar que también se puede presentar en sudoración, palpitación y se verá reflejado en nuestros cambios de actitudes.

“Son respuestas físicas y psicológicas ante eventos reales, imaginarios o recordados, que pueden ser conscientes o inconscientes. Sirven para motivar nuestra conducta, adaptarnos al medio, preservar nuestra vida, mantener el equilibrio, darles sentido a nuestras experiencias y evitar o establecer vínculos sociales con el medio” (Soto, s.f:5).

Con esta definición nos damos cuenta que la parte física y psicológica al momento de llevar a cabo una emoción, van de la mano; A diferencia de lo que menciona Solomon, la autora Soto explica que nuestras emociones se pueden presentar racional e irracionalmente y depende de ellas mantener un equilibrio personal y social.

Como podemos observar, los autores citados ven desde diferentes perspectivas la definición de las emociones. La existencia de múltiples definiciones es va a consecuencia de la existencia de múltiples teorías, pues estas tienden a limitarse a aspectos importantes de la complejidad emocional.

A pesar de que las emociones forman parte de nuestra vida diaria y están presentes en las diferentes culturas, todavía se considera una confusión llegar a la conclusión de cómo radica en la naturaleza del ser humano. Aun así, podemos argumentar que las emociones juegan un papel vital para mantener un equilibrio con uno mismo y con el otro, ya que, si las interacciones son desagradables, las emociones representan intentos para disminuir o interrumpir esa relación; lo contrario sucede si las interacciones son agradables. Es decir, ayudan a que las personas tengan una mejor calidad de vida y, si no sabemos controlarlas, pueden afectar de manera severa nuestro diario vivir.

Estas emociones son presentadas de manera física y neuronal, dadas por un estímulo interno o externo de acuerdo a vivencias pasadas e incluso se puede desarrollar un nuevo aprendizaje emocional. Son un conjunto de lo que somos tanto personalmente como socialmente; sin ellas no podríamos disfrutar de la vida. Incluso cuando llegamos a sentir alguna emoción que no es tan agradable, como el miedo, es indispensable tener esta clase de emociones pues ponen al individuo en una acción de alerta-huida donde alojamos en seguridad tu vida si así lo amerita la situación.

Otra idea importante de la emoción es que nos ayuda a alcanzar nuestros intereses o metas, donde iremos evaluando cada estímulo que se nos presente. No podemos vivir sin emociones, pero sí podemos tener la sabiduría correcta para conducir las por la respuesta adecuada.

Una vez que comprendimos hasta donde abarca el concepto de las emociones, comenzaremos a diferenciar qué son los sentimientos, para no limitar esta investigación a solo un concepto abrir otros paradigmas entorno a las emociones.

2.4. Concepto de sentimiento

El concepto de sentimiento tiene mucha relación con el concepto de emoción, ya que desde su génesis se han acompañado de forma inseparable ocupando el lugar uno de otro. El término de sentimiento que se tomará a continuación presenta muchas confusiones con base en su concepto. Sin embargo, cada término tiene su definición específica, su grado de complejidad y su importancia en la naturaleza del hombre.

➤ Que son los sentimientos

Los sentimientos son la expresión mental de las emociones; es decir, se habla de sentimientos cuando la emoción es codificada en el cerebro y la persona es capaz de identificar la emoción específica que experimenta: alegría, pena, rabia, soledad, tristeza, vergüenza (Yankovi, 2011).

Los sentimientos se presentan una vez que las emociones expresadas ya han tenido un análisis y entendimiento en el pensar, sentir y actuar sobre un objeto, circunstancia o sujeto. Es decir, que se da una asociación entre emoción, un evento o experiencia. La persona ya detecta el sentir en dicha situación y sabe qué lo genera.

El sentimiento es la experiencia más destacada dentro de la vida afectiva de las personas. Se define este término como; “estado subjetivo difuso, que tiene siempre una tonalidad positiva o negativa y se da en la inteligencia del sujeto. (Rojas, 1993, citado en Rodríguez 2012).

Este autor dice que tener un sentimiento es importante para la interacción y respuesta del ser humano ante determinadas alteraciones producidas en su entorno. Aquel que forma un sentimiento es porque posee el valor y la razón para

construirlo en su cerebro. Quien llega a generar un sentimiento, sobre algo o alguien establece una relación ya sea favorable o desagradable; positiva o negativa.

Los sentimientos son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas, y que duran en el tiempo. Secuelas profundas de placer y dolor que dejan las emociones en la mente del organismo (Poncela, 2011)

Este autor nos ayuda a separar lo que es el sentimiento de la emoción; sin embargo, nos menciona una estrecha relación entre ambas, y recalca que el sentimiento no solo es grato para el individuo, sino que puede ocasionar un sentimiento desagradable en él. Una vez que menciona la codificación destaca que en el sentimiento existen una serie de ideas encaminadas a construir un concepto amplio de lo que siente, esa es la importancia del sentimiento que conocemos, el que evoca dicho objeto, situación o persona, según el autor.

2.5. Relación entre sentimiento y emoción.

Una vez que revisamos la definición de sentimiento y observamos que es mencionado en todos los conceptos, se abordará la relación que hay entre ellos.

La notable separación de ambos conceptos consiste en que la emoción se da de forma irracional, para responder ante la situación, y el sentimiento se genera de forma racional. Esto nos ayuda a separar los conceptos, pero a la vez a compenétralos en uno mismo, pues nuestro entorno se ve afectado tanto por el medio por el entorno interno, los pensamientos y recuerdos. Nuestros sentidos (la visión, el oído, el gusto y el tacto) construyen para el cerebro una representación del mundo exterior. Es ahí donde nuestras emociones, por medio de la percepción

de cada sujeto, le favorecen ante dicha situación. La emoción, como los cambios fisiológicos que se presentan queda asociados en nuestro cerebro y volverán a surgir cuando el sujeto se encuentre en la misma situación dependiendo a la interpretación de la persona. Es ahí donde surgen los sentimientos. Las emociones permitieron al sujeto responder de manera efectiva, pero no creativa a las circunstancias favorables o amenazadoras para la supervivencia. Los sentimientos introdujeron una alerta mental y potenciaron el impacto de las emociones al afectar permanentemente la atención y la memoria. Así, conjuntamente con los recuerdos, la imaginación y el razonamiento; los sentimientos posibilitaron la producción de respuestas nuevas, no estereotipadas. Entonces, en el principio fue la emoción, pero es importante recordar que junto a ella el organismo produce una acción (Damasio, 2005 citado en Otero, 2006).

En esencia, un sentimiento es una idea; una idea del cuerpo y, de manera todavía más concreta, una idea de un determinado aspecto de su interior, en determinadas circunstancias. Un sentimiento de emoción es una idea del cuerpo cuando es perturbada por el proceso de sentir la emoción (Damasio citado en Viciana, s.f).

Se concluye que los sentimientos son necesarios porque son la expresión a nivel mental de las emociones y de lo que nace bajo éstas. Sólo en este nivel mental de procesamiento biológico y, a plena luz de la conciencia, hay suficiente integración del presente, el pasado y el futuro anticipado. Sólo a este nivel es posible que las emociones generen, a través de los sentimientos, la preocupación por el yo individual (Damasio citado en Viciana, s.f).

Entonces podemos decir que la importancia de la relación de estos dos conceptos es que sin emoción no hay sentimiento y viceversa. De modo que dependiendo

como el sujeto evalué el acontecimiento y el evento, puede generar dicha emoción para a dar una respuesta inmediata; o puede generar un sentimiento gratificante para el sujeto, o desagradable y éste perdurará por un periodo de tiempo largo y, como consecuencia, se dará una respuesta física y psicología, de acuerdo a esta interpretación que ayuda al sujeto a una adaptación a su medio.

2.6. Diferencia entre sentimiento y emoción

Las emociones y los sentimientos son confundidos por múltiples personas, como a consecuencia de que comparten ciertas similitudes, e incluso hay autores que hacen referencia a ellos con el mismo significado. Por ejemplo, una persona podría decir que tiene un sentimiento de enojo; aunque puede referirse al enojo como una emoción. Es por ello que se tratará la diferencia que hay entre ellos.

La palabra sentimiento viene del verbo “sentir”. Recordando que “son estados afectivos más estructurados, complejos y estables que las emociones, menos intensos que las emociones y presentan una menor implicación fisiológica” (Arandiga&Tortosa, s, f, p.30). Es decir, el estado afectivo, por lo general es de larga duración a consecuencia de las emociones que experimenta un objeto o sujeto. “se dice que los sentimientos son las mismas emociones después de sufrir un proceso de educación en el que intervienen las normas y costumbres sociales” (Herrera, 2003: 229). De acuerdo a la convivencia y al estar con el objeto o sujeto se crea una empatía y un sentir que puede durar varios años o toda la vida. A diferencia de la emoción el sentimiento deja huella de un tiempo indeterminado (dependiendo de la persona y de sus experiencias e interpretaciones) mayor en nosotros. “Los hechos o situaciones que provocan sentimientos son aquellos que nos afectan a nosotros directamente o afectan a nuestros intereses y seres queridos” (albistur, 2008:31). Un ejemplo de éste puede ser el amor hacia una persona; a algunos les puede durar mucho tiempo, a otros no.

Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas). Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.

Por su parte, las emociones “son experiencias intensas, pasajeras, bruscas y agudas, con fuerte componente somático” (Arandiga & s,f, Torsa:30). Modifican el estado del cuerpo de una manera que puede o no manifestarse a simple vista. Nos ayuda a responder ante un estímulo presentado en el momento y promueve a que la persona pueda adaptarse.

El diccionario español de sinónimos y antónimos hace una clasificación de la fenomenología afectiva de los sinónimos de emoción y sentimiento.

ESTADO EMOCIONAL: EMOCIÓN	ESTADO EMOCIONAL: SENTIMIENTO
<p data-bbox="321 1178 480 1213">Sinónimos:</p> <ol data-bbox="367 1398 647 1873" style="list-style-type: none"> 1. Alteraciones 2. Agitación 3. Alarma 4. Exaltación 5. Enternecimiento 6. Temor 7. Inquietud 8. Conmoción 9. Turbación 	<p data-bbox="873 1178 1032 1213">Sinónimos:</p> <ol data-bbox="919 1398 1109 1873" style="list-style-type: none"> 1. Emoción 2. Impresión 3. Pena 4. Dolor 5. Pesar 6. Tristeza 7. Aflicción 8. Efusión 9. Sabor

10. Desasosiego	10. Gusto
ESTADO EMOCIONAL: SENTIMIENTO	
Sinónimos:	
11. Alegría 12. Gozo 13. Aborrecimiento 14. Conmoción 15. Sensación 16. Impresión 17. Explotación 18. Extraversión 19. Estremecimiento 20. Reconocimiento 21. Estado de ánimo 22. Disposición 23. Temple	24. Humor 25. Ambiente 26. Atmosfera 27. Pasión 28. Compasión 29. Afectiva 30. Instinto 31. Emotividad 32. Cordialidad 33. Sentimentalismo 34. Sensibilidad 35. Sensiblería 36. Delicadeza

El cuadro 8. Sinónimos de emoción y sentimiento. (Arandiga & Torsa,s,f.)

Como se pudo observar, los sentimientos, al igual que las emociones son importantes dentro de los fenómenos afectivos del sujeto. De hecho, no

habría un sentimiento si no hay una emoción y viceversa. Esto hace un complemento en la valoración consciente o inconsciente de cualquier estímulo (acontecimiento); sin ellos el sujeto no podría disfrutar de la vida, incluso no habría un sentido de la misma. Desde que el hombre es concebido comienzan un sin número de sanciones que lo hacen conjuntos de sentimientos y emociones; éstas servirán para darle una interpretación a las situaciones vividas.

2.7. Clasificación de las emociones

De acuerdo a lo estudiado, las emociones son aquellas que han tenido un papel esencial al momento que el organismo busca adaptarse a su medio. Muchos investigadores de las emociones presentan una clasificación de ellas como primarias y secundarias. Al respecto, estoy en desacuerdo ya que, aunque sean primarias o secundarias, las dos tienen su grado de complejidad en el organismo es por ello que en el trabajo presentado se analizaran las emociones básicas propuestas por Paul Ekman, que además dicen que son universales están presentes desde el nacimiento, en todas las culturas y a lo largo del tiempo todos los individuos las han sentido más de una vez en el transcurso de su vida. Todas las personas viven las mismas emociones básicas, pero la diferencia radica en la forma de percibir las e interpretarlas; es decir, la frecuencia en que se presenta una cierta emoción, los estímulos que lo producen y su reacción fisiológica de acuerdo a la intensidad con la que viva esa situación. Estas mismas emociones desencadenan otras emociones, tanto positivas como negativas; por ejemplo como: la vergüenza, pena, odio, valor etc. Nos enfocaremos en las conocidas para la mayoría.

Paul Ekman menciona que las emociones básicas se conforman por la sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza, e ira. A continuación, se dará una breve explicación de cada una de ellas.

➤ La Sorpresa

Respuesta emocional del organismo ante situaciones novedosas. Esta emoción no tiene recursos biológicos para responder; es una emoción previa que evalúa aquello que se le presenta de manera inesperada; lo determina como placentero y dañino. El individuo desconoce a lo que se enfrenta. La situación es subjetiva y se prepara para cualquier evento por lo que el organismo se muestra en estado de atención o incertidumbre (Valls, 2015).

Su fisiología de emociones está en la disminución de la frecuencia cardíaca, aumento del tono muscular con suspensión normal de la respiración. (Valls, 2015:99).

➤ El asco

Término de desagrado o disgusto hacia sustancias u objetos. Es un sentimiento que ayuda al sujeto a determinar cierto miedo; previene al organismo sobre objetos o circunstancias que pueden dañar la salud y el bienestar de la persona. El movimiento instintivo es el de retirada o el de expulsión de objeto repugnante. Su clara manifestación es la presencia de la náusea como fenómeno fisiológico; es decir, el malestar en los órganos de la digestión.

En la parte de la fisiología hay un incremento en la tensión muscular, acompañado de mayor frecuencia cardíaca y una debilidad en la piel (Valls, 2015:100).

➤ El miedo

Conllevan sentimientos desagradables, valora la situación como dañina y peligrosa para la salud en situaciones pasadas presentes, o futuras. Existe miedo real cuando su dimensión está en correspondencia con la dimensión de la amenaza. Existe miedo neurótico cuando la intensidad del ataque de miedo no tiene ninguna relación con el peligro. El sujeto no determina a qué situaciones, imágenes u objetos tener miedo; con la experiencia los va determinando cada sujeto.

El miedo puede llevar a cuatro conductas diferentes: la huida, inmovilizarse para pasar desapercibido, el enfrentamiento en caso de ser descubierto por la amenaza o la sumisión si el peligro proviene de la misma especie. Filológicamente se manifiesta un aumento de frecuencia cardíaca y respiratoria, el sujeto presenta palidez y enfriamiento del cuerpo. (Valls, 2015, p.102). Evolutivamente estas conductas estas conductas fisiológicas se justifican como prevención para una acción rápida que pueda salvar la vida del sujeto ante cualquier peligro indeterminado o biológicamente determinado.

➤ La alegría

La alegría es la mayor de las emociones positivas. Representa un sentimiento grato, de bienestar para el sujeto donde deja de lado todos los aspectos negativos y descansa en la circunstancia alegre. Lo determina una cosa, objeto u otro sujeto.

Su característica principal es la afirmación de que sujeto encuentre la actividad placentera y se pueda deleitar; como consecuencia reafirma la actividad y la existencia del sujeto que experimenta dicha emoción [...] fisiológicamente la alegría trae una sensación simple del placer implica la totalidad del sujeto, un bienestar general (Valls, 2015:103).

➤ La tristeza.

Es la más propia de las emociones negativas. Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Puede provocar la muerte del individuo. Se pone en oposición a la alegría. La tristeza puede ser un síntoma de la depresión que se caracteriza, entre otras cosas por abatimiento general de la persona, descenso de la autoestima y sentimientos de pesimismo; desesperanza y desamparo).

En la tristeza se da una desconfiguración de la realidad y una pérdida del sujeto, ya sea grande o pequeña, que lo lleva a que no tenga conduce a no actuar y concebir con indiferencia o desprecio el resto de actividades. La persona pierde el sentido de la vida(Valls, 2015:104).

➤ La ira

Es la reacción frente a dichos obstáculos que presenta el medio y ayuda para alcanzar los objetivos previstos consciente o inconscientemente. La ira procede de la frustración; el no poder alcanzar nuestras metas de forma inmediata, sentir vulnerados nuestros derechos.

“Es una emoción que empuja a la acción y, en consecuencia, sus defectos fisiológicos se preparan enormemente hacia ella: alta tasa cardiaca, fuerte ritmo respiratorio. En general da una sensación de poder para hacer frente al obstáculo que impide la realización de la actividad pretendida “. (Valls, 2015:105).

Todas las emociones mencionadas con anterioridad sirven directa o indirectamente para que el individuo tenga una adaptación en su medio. Algunas veces incluso nos ayuda a la restructuración de la experiencia o la capacidad para rehacer el sentido de una situación. Es importante que el sujeto aprenda a hacer buen uso de ellas para disfrutar de manera adecuada cada una de sus emociones. Ninguna emoción es mala. Lo malo es no saberlas controlar. Las emociones como

ya se mencionó con anterioridad, tienen la función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal en los procesos mentales, en la toma de decisión y en el bienestar propio. Es por ello que es de suma importancia tener el control de cada una de ellas.

2.8. Trastornos emocionales

Uno de los principales conflictos que se presenta cuando no sabemos controlar las emociones es que podemos caer en algún trastorno mental, donde todas nuestras emociones llegan a un desequilibrio emocional y la mayoría de los pensamientos son dañinos en la vida diaria del sujeto, disminuye su calidad de vida, invaden su tranquilidad y estabilidad. A continuación, se presentará el concepto de trastorno emocional.

Trastornos emocionales: Alteraciones graves del estado de ánimo. “Los estados de ánimo son negativos, frecuentes e intensos, con una duración mayor de lo razonable y aceptable” (Alzina, Gonzalez & Navarro, s.f : 138). En estos casos se recomienda acudir con un psicólogo y psiquiatra.

Algunos de los trastornos emocionales con más frecuencia, en la vida del sujeto (todos hemos tenido algún síntoma sin que se llegue a un trastorno), que afectan la vida del sujeto son:

La angustia: “Es una reacción de alarma, por lo tanto, anticipada, ante un acontecimiento temible que podría suceder de inmediato o inesperadamente. El objeto provocado es ahora mental” (Pino, 200: 222) Miedo excesivo donde el pánico o sufrir algún daño angustia a la gente se angustia ante situaciones absurdas que puede que nunca lleguen a ocurrir

Fobia: Inseguridad de permanecer indemne en la relación con el objeto. El objeto se evita, como la única manera de eludir el riesgo. El precio, naturalmente es la privación de toda relación con ese objeto. (Pino, 200: 223). En una persona supóngase normal, algunas situaciones que se le presenta ayuda a realizar otras tareas; para el fóbico esas situaciones se vuelven preferentes y ante eso siempre tendrá la misma respuesta que es el miedo.

La obsesión: “Es una forma de conducta contrafóbica, y por eso muchas veces la obsesión es un estado superior al de la fobia “. (Pino, 200: 224). Dentro de este trastorno también se encuentra un objeto provocador, se realiza la actividad para que el sujeto no caiga en una angustia; de lo contrario, si algo le ocurre a él o los demás, será su culpa.

Extrañamiento: el sujeto siente extraña su realidad, lo que hace que genere rebeldía y pena, pues no es capaz de lograr una vinculación con sus propios comportamientos, por ello no está seguro de lo hace. (Pino, 200: 225).

Las personas que han caído en un trastorno mental de los ya mencionados viven sus emociones muy diferentes a todos los demás, ya que tienden a ocupar el centro de su vida en el problema, pero el sujeto puede evitar caer en alguno de ellos si sabe controlar de manera adecuada sus emociones y llega a tener una renovación de pensamiento, basado en Dios; puede modificar esos comportamientos inadecuados que aquejan su salud física y mental para tener una mejor calidad vida.

Entonces concluimos que un descontrol emocional se da cuando una persona actúa de manera desproporcionada e inadecuada ante una situación. El descontrol se puede hacer manifiesto de la siguiente manera:”. (Arabdiga&Tortosa, sf: 74).

- a) “Sentimientos de tristeza, culpa y otros estados de desánimo, de manera crónica. Pueden ser por la pérdida de una persona.
- b) “Se puede despertar un miedo descontrolado y desproporcionado ante una situación que, por sí misma, no debería generar tal estado de ánimo”.
- c) “Reacciones inadecuadas (expresadas de manera hostil) de rabia”.
- d) “Descontrol de estados de ánimo positivos. El caso de la alegría desproporcionada puede dar lugar a episodios eufóricos pseudomaníacos”.
- e) El sujeto comienza a presentar síntomas físicos que puede ser evocados, a que no tiene un control emocional; tales como dolor de cabeza que puede presentar en migraña, tics nerviosos, hormigueo en alguna parte del cuerpo, salpullido, en otros.

En este capítulo se concluye que una teoría de la emoción, es el punto básico para el análisis del control de las emociones, a fin de conocer sus componentes y sus aspectos psicológicos y físicos. La importancia de abarcar teorías cognitivas nos dio un paradigma diferente al concepto de emoción, pues abarca el proceso mental y las reacciones fisiológicas al momento en que el ser humano expresa una emoción y su manera de interpretar la situación. Es importante establecer un concepto de emoción y tratar de definirlo de acuerdo a la teoría cognitiva para que las personas que tomen el taller tengan noción sobre el concepto de las

emociones que lo aquejan a lo largo de la vida, así como su función y las clasificaciones. También es preponderante que los individuos conozcan sus temperamentos, pues una forma congénita del ser humano y éstos pueden responder con una emoción en alguna situación de la vida. Si no sabes controlar las emociones, tener una evaluación e interpretación inadecuada de las mismas se puede caer en un trastorno emocional o problemas fisiológicos.

Es por eso que el ser humano debe conocer la importancia y el papel que juegan las emociones en su vida cotidiana, para que controle sus emociones y las haga conscientes, como se abordará en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 3

CÓMO APRENDER A CONTROLAR TUS EMOCIONES

Como vimos en el capítulo anterior, las emociones son principales en la vida del sujeto, ya que todos las presentamos, sin emociones no hay sentido de vida, pero es importante saberlas controlar adecuadamente. Algunas emociones nos ayudan a descifrar cosas de nuestro interior, pero es importante saber el papel que juega nuestro pensamiento y que en ellos podemos involucrar a Dios como mediador para adquirir una renovación de los procesos mentales.

Por otro lado en la parte psicológica es importante que el ser humano alcance niveles óptimos de bienestar y salud psicológica, en conexión con lo espiritual, donde el sujeto encuentra satisfacción como persona. Es decir, comienza una búsqueda interior a través de diversos caminos y prácticas espirituales, donde requiere de la guía de un maestro que esté más avanzado en el viaje interior de lo que están ellos mismos. La espiritualidad requiere de un tipo especial de relación entre el individuo y el cosmos; es un asunto privado y personal. Existen teorías psicológicas que soportan estas prácticas espirituales, como el humanismo psicología transversal. Sin embargo, en la tesis presentada, se aborda desde una corriente cognitiva, que aborda una forma consciente al sujeto, de acuerdo a sus procesos mentales y renueva ese pensamiento a partir de un guía un guía mayor que él; en este caso Dios. Algunos psicólogos mencionan la importancia de la espiritualidad en un equilibrio emocional del ser humano. De hecho mencionan que es algo indispensable en la vida psicológica del sujeto. Algunos de ello son: William James y Jung, quien nos ayuda a diferenciar la espiritualidad del sujeto y la religiosidad.

Espiritualidad: Es la actividad de desarrollo de una relación con el reino trascendente del ser; o de profundización de la unión persona con Dios y la gran totalidad de la existencia. (Blatner, 2005: 60).

Religión: Es la organización social cuya función básica consiste en promover la espiritualidad; función que, no obstante, ha degradado en el curso de la historia en el afán de cumplir numerosas metas secundarias (Blatner, 2005: 60)

Pensamos que cuando una persona es religiosa, también es espiritual y no es así. Tal como lo menciona el psicólogo William James, debemos tener en cuenta que la religión no es buena en el hombre ya que limita a Dios para que haya una relación íntima con él, por qué una religión son las obras que tenemos como personas; es quedar bien ante el hombre y Dios, quien no ve las obras, sino el espíritu vivificado en él. Por ello en este trabajo me referiré a un aspecto espiritual en el sujeto (no de una religiosidad, sino de una comunión del hombre con su creador para que le ayude a controlar ciertas emociones) que en las fuerzas del sujeto no podría hacerlo.

3.1. Teoría de cómo renovar el pensamiento.

Todo tiene un principio y todo tiene un fin, pero nosotros, como seres humanos, debemos reconocer nuestra formación de manera física, psicológica, y social que componen de nuestra personalidad, debemos saber cuáles son los atributos que nos componen con base en Dios.

“Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creo; varón y hembra los creo”. Génesis 1: 27(RVR, 1960) Es ahí donde Dios utilizó una imagen perfecta; perfecta a su naturaleza. Formo al hombre del polvo y el soplo aliento de vida, al hombre. Es decir que tenemos semejanza a Dios, estamos hechos a la

imagen de él. La palabra nos dice que Estamos constituidos de una manera tripartita cuerpo, alma y espíritu. 1 Tesalonicenses 5:23 (RVR, 1960). Ahora bien, el cuerpo hace referencia física a nuestra persona es decir lo que los demás ven y donde se encuentra nuestra alma y espíritu. Desde un principio se creó al primer hombre, llamado Adán, Dios lo dotó de un lugar llamado el edén, ahí se encontraba todo (plantas, comida, aire y una mujer); desde entonces Dios puso un parámetro de obediencia, y le dio un, libre albedrío, pues quería un hijo a semejanza que tuviera la decisión de discernir entre lo bueno o lo malo.

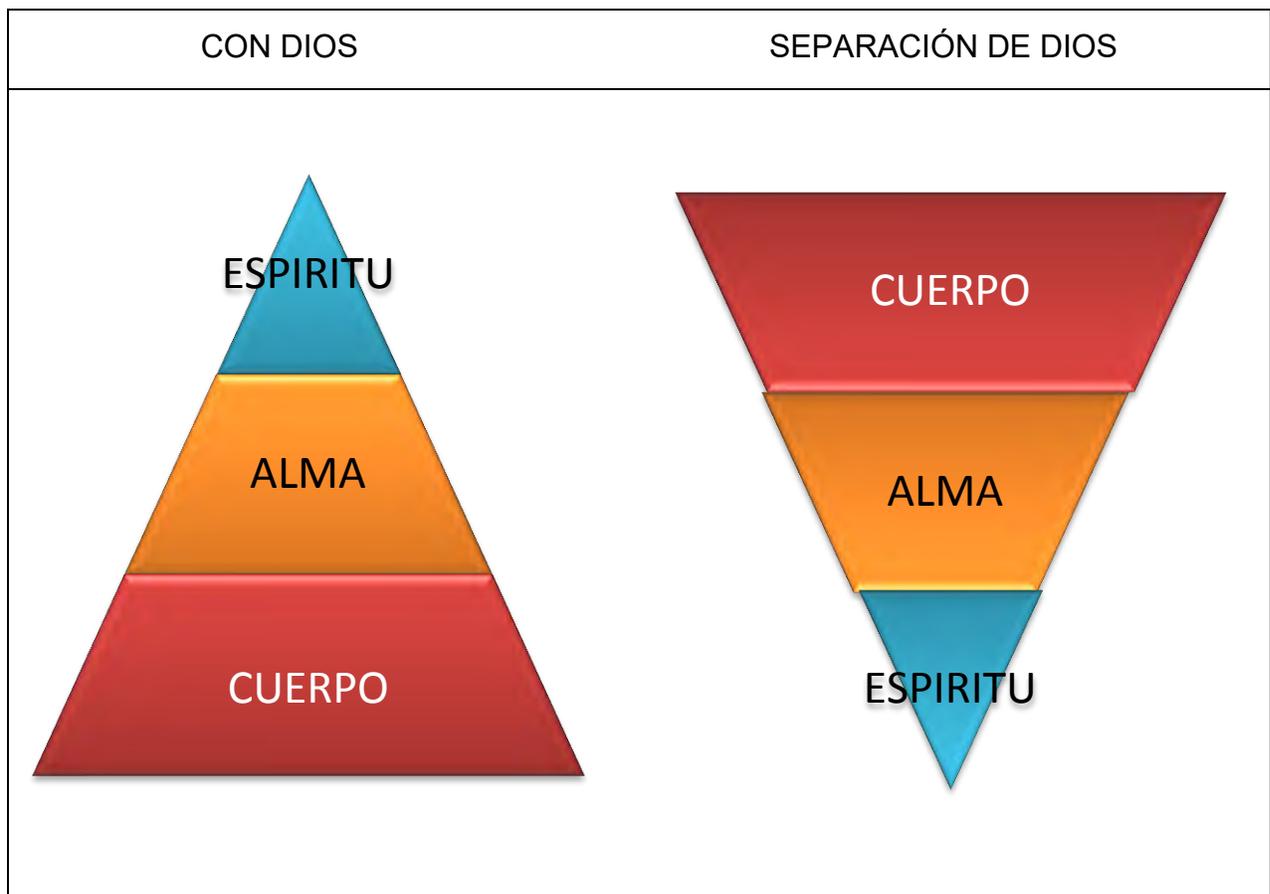
“Hoy pongo al cielo y a la tierra por testigos contra ti, de que te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición. Elige, pues, la vida, para que vivan tú y tus descendientes.” Deuteronomio 30:19, (RVR, 1960).

Entonces Adán eligió lo malo y es ahí donde el hombre rompió todo contacto con Dios y su espíritu se apagó al infraccionar esa obediencia con Dios hubo una separación entre él y lo creado. Es por eso que la naturaleza del hombre cambió. No cambio su formación de cuerpo, alma y espíritu, pero nuestra relación con Dios se separó.

Nuestra naturaleza espiritual cambió de manera gradual. Se puede decir que nuestra constitución se modificó a como nuestro creador nos había diseñado; a consecuencia de que Adán transgredió los parámetros que Dios le había puesto. Sin embargo, nuestra manera de pensar también adquirió modificaciones; comenzamos a reconocer lo bueno y lo malo, ya que Adán supo que estaba desnudo y al escuchar la voz de Dios se escondió y experimentó por primera vez la emoción del miedo, Génesis 3:10 (RVR, 1960) . Ese vínculo estrecho que tenía con su creador se corrompió, ahora se encontraba el solo con su psique y adquirió

cosas negativas. Para esa reestructuración necesita estar en contacto con Dios, para que las emociones del ser humano tengan un control de acuerdo a su diseño.

En el cuadro 9 “Cómo se constituye el hombre”, se muestra de manera gráfica la manera en que Dios nos diseñó y cómo está constituido, a consecuencia de la acción desobediente de Adán.



El siguiente cuadro lo elaboré a partir de la información de (RVR, 1960)

Entonces el que nos gobierna es nuestro cuerpo (la carne). Cuando la biblia usa el término de la carne hace referencia a una combinación de cuerpo, donde se encuentra el alma y el espíritu. La palabra carne utiliza como sinónimo de la palabra carnal. “estas palabras provienen de una palabra que recae en carne o animal”. Es ahí donde surgen nuestros sentidos. En otras palabras, si la carne no

está contralada por el espíritu, entonces puede comportarse de forma parecida a un animal salvaje sin razón (Meyer, 2001:10).

El alma está compuesta por la mente, la voluntad y las emociones. En el alma es donde se liberan nuestras más terribles batallas personales, cuando queremos tomar decisiones ella las toma; nos ayuda a comprender conceptos, principios, y sentimientos, ya sean positivos o negativos. Nos ayuda a relacionarnos con los demás (Prieto, 2005).

El Espíritu: Es la parte del ser humano diseñada para establecer una relación con Dios. Aquí se da la parte consciente el discernir entre lo bueno y lo malo, por medio de la capacidad de oír la voz de Dios, a través de su palabra y la relación con él. Por medio del espíritu, Dios te redarguye al momento de tomar una decisión para que se logre de manera razonable y adecuada. (Prieto, 2005).

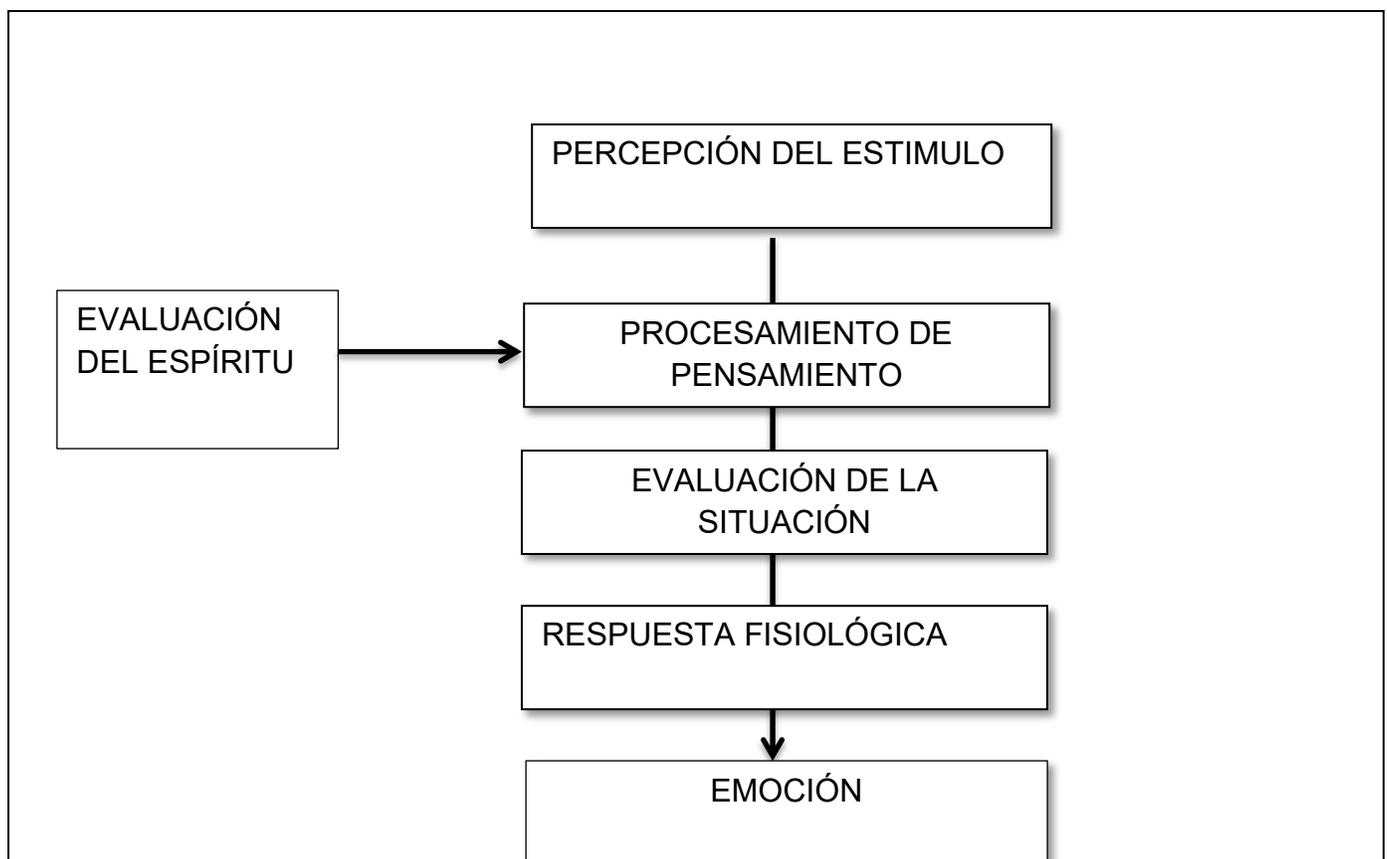
Es por ello que necesitamos una nueva naturaleza, para que nuestro espíritu se active por medio de Dios. La palabra de Dios nos instruye que cuando aceptamos a Dios en nuestro corazón y confesamos con nuestra boca que él es nuestro señor y nuestro creador, nuestra naturaleza volverá como al principio de su creación. Romanos 10: 9 (RVR 1960). Es decir, que Dios nos da su naturaleza y también nos da un espíritu de disciplina y autocontrol que es vital para escoger los caminos de nuestra naturaleza nueva. Como lo menciona 2 corintios 5:17(RVR 1960). “De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas”.

Es ahí cuando empieza una renovación de los procesos mentales ya no se hará en nuestras fuerzas si no en las de Dios. “La manera en que éramos anteriormente pasa a formar parte del pasado de nuestro viejo hombre o naturaleza, y tenemos todo el equipamiento necesario para una formar una conducta totalmente nueva” (Meyer, 2011: 10).

Mentalmente, el hombre fue creado como un ser racional con voluntad propia. En otras palabras, el hombre puede razonar y elegir. Este es el reflejo de la inteligencia y el libre albedrío que Dios quiere de nosotros, él nos ama y jamás nos

Obligaría hacer algo que no quisiéramos. Aunque él desea lo mejor para nosotros si decidimos lo contrario, él lo respeta. Una persona puede tener el control de sus emociones siempre y cuando ella así lo decida. Dios nos ha dado todas las herramientas para hacerlo y ser libres de pensamientos negativos que afectan nuestra calidad de vida, siempre y cuando decidamos participar con él.

Apoyándonos en la teoría de Schanchter- Singer, Magda Arnold y lo que nos menciona Dios las emociones se basan como se ilustra en el *cuadro 10*



Cuadro 10. Proceso de Emoción guiado por el espíritu este cuadro lo elaboré partir de (RVR, 1960), (Cañoto & Banderálí, 2006)

Si evaluamos la situación e interpretamos los eventos que se nos presentan de Dios, vamos a obtener mejores resultados al responder con una emoción pues, somos excesivos en nuestros actos porque nos comportamos de modo emocional

de acuerdo al alma; ya que, sin la ayuda de Dios, tenemos dificultades para hacer las cosas con moderación. No es que no vayamos a batallar con nuestras emociones negativas o positivas; si lo haremos, pero podremos discernir de manera sabia la situación y controlaremos nuestras emociones por medio de los procesos mentales para adquirir una mejor calidad de vida.

Entonces ¿cuál es la importancia del pensamiento al momento de tener una emoción?

Nuestra vida cambia cuando averiguamos que los pensamientos errados son la raíz de nuestros problemas emocionales y que podemos dar un giro diferente a la existencia con solo cambiar nuestra manera de pensar. Si pensamos diferente percibimos diferente y tenemos otra interpretación de las situaciones que se nos presenten para tener una vida con plenitud (Meyer, 2011: 1). “No vivamos ya como vive todo el mundo. Al contrario, hay que cambiar la manera de ser y de pensar, así sabremos qué es lo que Dios quiere, para nosotros, es decir, todo lo que es bueno, agradable y perfecto”. En romanos 12:12 (Traducción actual). Con este versículo la palabra de Dios nos enseña que debemos renovar nuestros procesos mentales para aprender a pensar cómo el creador y cambiar nuestra vieja naturaleza. Los pensamientos son poderosos y tienen una gran capacidad creadora y de percibir las situaciones, favorable o desfavorablemente al punto de generar una idea que afecte los resultados en nuestra cotidianeidad como las emociones. Ciertamente tiene que ser prioridad que tengamos pensamientos correctos porque “No podemos tener una vida positiva y una mente negativa”, pues cuando un pensamiento negativo ataca nuestra mente puede dejar de ser una emoción para convertirse en un sentimiento, donde va a ser difícil cambiar esa manera de pensar. Una vez que comienzas con una idea negativa ante alguna situación, surge una emoción y un cambio fisiológico, que puede ser de larga duración y dañar nuestra paz interior.

“Porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas,⁵ derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo” 2 Corintios 10:4-5 (RVR 1960). Con esto nos damos cuenta que vamos a tener problemas y dificultades que puedan alterar nuestras emociones, pero no vamos a contestar bajo impulsos de la carne, si no con base en Dios vamos a destruir esas fortalezas que nos aquejan, como la ira desenfrenada, el miedo excesivo, emociones convertidas en sentimientos negativos(como falta de perdón). Cuando esto sucede perdemos todo lo que Dios quiere que tengamos como la paz, la paciencia, el amor, etc. Podemos sujetar cada pensamiento negativo para tener control de nuestras emociones dañinas y someterlas lo que Dios espera de nosotros.

Una renovación de la mente no se da de la noche a la mañana, esto comienza con una decisión de caminar, ver y pensar de una manera diferente a lo que estamos constituidos, pero tenemos el privilegio de ser vasijas de barro en las manos de Dios, para ser transformados por medio de él. La renovación de una mente vendrá poco a poco, día con día, Aunque parezca que no hay progreso, si lo habrá, siempre y cuando se deje entrar a Dios en su vida.

Ahora bien, como lo vimos en el enfoque cognitivo, cada experiencia del sujeto va formando sus emociones ante la situación presentada y va interpretando cada evento de acuerdo a su perspectiva, donde se ven envueltos todos los procesos mentales. El ser humano está expuesto a experiencias positivas y negativas, pero esto puede convertirse en aprendizajes de vida. La palabra de Dios nos menciona que todo lo malo obra para bien; es ahí donde tiene que surgir una renovación de mente. Tal vez una persona atravesó o este atravesando por una situación negativa, como un cambio de trabajo, que no tenga los recursos necesarios, donde nuestra economía está pasando por momentos difíciles. De esas

situaciones se desprenden una serie de emociones negativas como miedo, enojo, estrés; donde parece ser incontroladas. El individuo debe aceptar que ese momento parece trágico en su vida puede traerlo como algo positivo, y es solo un tiempo por el cual debe atravesar para formarse como persona. Cuando Dios dice que todo obra para bien, es porque él tiene el control de todo. Es como cuando vemos una alfombra; a lo lejos puede parecer opaca, sin sentido, dura y de un color oscuro; pero si le damos vuelta podremos mirar el tapiz hermoso que hay en ella. Es muy difícil que el ojo humano pueda ver el otro lado del tapiz sin embargo, Dios va perfeccionándonos y renovándonos nuestra mente, con palabras positivas, donde la situación negativa se convierte en positiva, también requiere una decisión de nuestra parte (nuestro libre albedrío) permitir que Dios obre en nuestra vida, como menciona en Joel, cuando el ser humano se sienta débil, diga fuerte soy.

3.2. Concepto de emoción en la parte espiritual

Como vimos es importante para Dios y para el ser humano que las emociones sean guiadas por la razón (pensamiento), es decir que estas emociones se den de forma consciente y que nuestro espíritu nos ayude a responder de una manera sabia y controlada. Dios intenta dotarnos de sabiduría como lo dice en proverbios. Lo cual la sabiduría nos ayuda a que desarrollemos la inteligencia en nuestra experiencia.

“Hijo mío, si recibes mis palabras, y mis mandamientos guardares dentro de ti, haciendo estar atento tu oído a la sabiduría; si inclinares tu corazón a la prudencia, si inclinares a la inteligencia, y a la prudencia dieres tu voz, así como la plata la buscares, y la escudriñares como a tesoros, entonces entenderás el temor de Dios, y hallarás el conocimiento de Dios, porque Jehová da la sabiduría, y de su

boca viene el conocimiento y la inteligencia. Él provee de sana sabiduría". Pr 2:1-7 (RVR 1960)

Dios nos puede redargüir ante cualquier situación para tener control de nuestras emociones por medio de su palabra. Este creador supremo nos doto de sabiduría y de un dominio propio, lo cual espera que lo usemos. Si nos dejamos guiar por nuestras emociones, sentimientos y persistimos en que ellos nos controlen a nosotros, no cabe duda que tengamos una vida muy desdichada. Es por ello que Dios quiere que controlemos nuestras emociones por medio de su palabra. "Porque la palabra de Dios es viva, eficaz y más cortante que toda espada de dos filos; penetra hasta partir el alma, el espíritu, las coyunturas y los tuétanos, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón". Hebreos 4:12(RVR, 1960). Por medio de ella podemos controlar nuestras emociones; no estoy hablando de reprimir, sino decir si siento enojo con una persona y no repercutir en una venganza. Es controlar nuestras emociones sin llegar a un desajuste emocional. Esto no es fácil, incluso es un proceso continuo; por eso que necesitamos la fe que es "la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve". Hebreos 11:1(RVR, 1960). Es decir que es pensar que nuestras emociones se pueden controlar, aunque todas nuestras vidas nos hayan hecho creer que somos de una cierta manera y no vamos a lograr cambiarlo. Dios nos induce a que, por medio de la fe, tomemos aquello que es un dominio propio, al igual que alinear nuestro pensamiento con el de Dios pues él tiene mejores cosas planeadas para nosotros, que nosotros mismos. Con esto no quiero decir que al creador no le gusta cómo somos, sino moldear nuestras emociones en algo sabio y prudente. Por medio de la renovación de nuestra mente.

3.3. Clasificación de las emociones guiadas por el espíritu

Nuestro creador no quiere que estemos sujetos a nuestras emociones, él desea que disfrutemos de ellas, que nuestro espíritu se conecte con el suyo para

guiarnos en ese camino. Del espíritu obtendremos, amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza. Gálatas 5:22-23 (RVR 1960)

Dios hace mención del el miedo, la ira, la alegría, la tristeza, emociones básicas mencionadas por Paul Ekman

➤ Miedo:

En la biblia nos menciona varias veces la frase “No temas porque yo, tu Dios, estoy con tigo”. Dios no quiere que temamos porque el temor, nos aleja de los planes que él tiene para nosotros, pues cuando una persona siente temor se paraliza y no lleva acabo el propósito que Dios tiene para su vida. Una fuerza contraria a Dios envía el miedo para tratar de atormentarnos, dudar hasta de nosotros mismos y comienza una incertidumbre en nuestro interior al igual que empiezan una serie de inseguridades en nuestra vida. Es por ello que cuando se presenta una emoción de miedo, debemos que hacer referencia a lo que dice Timoteo 1:7 (RVR, 1960) “Porque no nos ha dado Dios un espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”. Necesitamos que cada versículo, mencionado por Dios, en su palabra lo hagamos vivo y eficaz en nuestra vida, teniendo fe de que así es y que esta fe proviene del oír, y el oír de la palabra de Dios Romanos 10:17 (RVR, 1960).

En éxodo 14:13(RVR, 1960) nos dice: “No teman; estar firmes y ver la salvación que Dios hará hoy en nosotros”. Cuando Dios dice “no temas” es no huyas. A veces Dios no quiere que se vaya el miedo, sino que se enfrenten las situaciones que lo desencadenan. El miedo no es algo que podemos hacer desaparecer como un acto de magia; debe ser enfrentado y tratado con la palabra de Dios.

Hay situaciones en la vida del sujeto entre los 20 y 40 años que pasan dificultades de la vida cotidiana; como un cambio de trabajo, el conflicto de

pagos del hogar, problemas matrimoniales, etc. En esos casos imposible no sentir la emoción de miedo, pero Dios, con su palabra, nos recuerda lo siguiente:

“¹⁰No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudare, siempre te sustentare con la diestra de tu justicia [...] ¹³Por que yo jehová soy tu Dios, quien te sostiene de tu mano derecha, y te dice: No temas yo te ayudo “. Isaías 41:10-13(RVR, 1960).

“Aunque andes en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tu estarás conmigo, tu vara y tu callado me infundirán aliento”. Salmo 23:4(RVR, 1960).

La biblia habla de muchas citas más, pero éstas enfatizan el control miedo.

La ira

Para muchas personas esta emoción es la que menos se puede controlar, y lo ven como algo negativo; sin embargo, no es malo que la experimentemos esta emoción. Recordemos que estamos hechos a la semejanza de Dios y hasta el experimento la ira” señor no me reprendas en tu enojo, ni me castigues con tu ira. Salmos 6:1(RVR 1960). Aquí vemos que Dios también siente ira, y él nos entiende cuando nosotros presentamos esta emoción, lo que no es correcto es reaccionar con la ira, es decir tener una ira descontrolada y desenfrenada en el sujeto donde puede dañar su vida misma y la del otro.

El creador nos menciona en Efesios 4:26 (RVR 1960) “si se enojan no permitan que eso los haga pecar; no se ponga el sol sobre nuestro enojo”. Es decir, si

nos enojamos no hablemos, ni actuemos; ese enojo no debe durarnos todo el día. Cuando tenemos un problema con una persona que nos hizo sentir enojo, tenemos que hablarlo si así lo requiere, para restablecer nuestro equilibrio emocional y no permanezca la ira en nosotros, pues puede caer en un sentimiento inadecuado. No hablaremos con esa persona cuando estemos enojados; no sería sabio y no estaremos controlando nuestras emociones, sino todo lo contrario, pues puede provocar destrucción y venganza. Los brotes descontrolados de ira tienen consecuencias que pueden repercutir en las demás personas y hasta en uno mismo, según dice proverbios 15:1 (RVR, 1960): “la blanda respuesta quita la ira; más la palabra áspera hace subir el furor”. Tenemos que ser sabios de cómo reaccionamos ante esta emoción, que una reacción inadecuada puede traer ira y más conflicto ante la situación que despertó la ira. Es por ello que Santiago 1: 19-20(RVR 1960) nos recuerda que seamos prontos para oír y tardos para hablar y para enojarnos, pues la gente con ira no puede hacer lo que Dios quiere. Es decir, que Dios desea que tengamos cordura para detener nuestra ira y ser sabios para contestar.

➤ Alegría

Para Dios es importante que nosotros estemos gozosos. Él toma así la alegría, no importan las dificultades, los problemas o la espera debemos estar contentos ante cualquier situación. En varios versículos Dios espera que demos gracias por todo, si suena algo desafiante para la vida de las personas, acaso ¿podremos dar gracias porque nos han despedido del trabajo o porque no tenemos algo que deseamos? Si, eso espera el creador de nosotros, porque va preparando todo para bien de quien le aman y de acuerdo a su libre albedrío le han aceptado como su creador.

Dios dijo en Juan 10:10 (RVR, 1960) que vino para tener vida en abundancia y complacernos de ella. Hay que aceptar que la mayor parte de la vida es

ordinaria, pero Dios nos ha dado una fe y esperanza que por medio de nuestro espíritu, conectado con el podremos vivir una vida sobre natural día con día.

No siempre es sencillo disfrutar de la vida y mantener la emoción de la alegría; en nuestra vida diaria.” suceden cosas no planeadas y algunas de ellas son difíciles. Todos tenemos encuentros con personas complicadas de tratar y situaciones deplorables. Sin embargo, Dios dijo “en el mundo tendrán aflicción: más confíen yo ya he vencido al mundo” (Juan 16:33 citado en Meyer, 4004). En realidad, se debe confiar en su palabra, no importa cuál sea. Descansemos en él y no perdamos la única emoción que es la energía a nuestro cuerpo, satisfacción para el individuo, ni la alegría.

➤ Tristeza

Es una de las emociones negativas que esta emoción quita lo que Dios quiere que vivamos en esta vida (gozo). Aun así, nos entiende, ya que no vamos a estar felices el resto de nuestra vida, pero en él podemos encontrar ese alivio contra tristeza. Cuando experimentamos desanimo se va la paz en el individuo, pero lo primordial es identificar qué está provocando esa emoción. Cuando se siente la emoción de la tristeza viene consigo un decaimiento psicológico y físico donde pueden surgir trastornos como la depresión y angustia. Debemos tener el control de esa emoción para que se quede en una emoción y no en un sentimiento.

“Todo lo puedo en cristo que me fortalece”. Filipenses 4: 13(RVR, 1960). Con esto podemos salir de esa emoción de tristeza y superar situaciones que desencadenaron la emoción de tristeza así como alinear nuestros pensamientos a los de Dios

“No se turbe su corazón, crean en Dios”. Juan 14: 1 (RVR, 1960). Con esto el apóstol Juan nos recuerda que con nada se debe perturbar nuestro corazón, si

no poner nuestra seguridad y confianza, pues no importa la situación por la que pasemos él cuidará de nosotros.

La mayoría de las veces la tristeza se ve desencadenada por eventos del pasado del sujeto, donde no se pudo culminar con algo que le iba a traer satisfacción. Algunas de las situaciones donde surge la tristeza es en el desamor, la pérdida de un ser querido, etc. Se ven envueltos en una emoción negativa. “Si estamos unificados con cristo somos nuevas criaturas; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas”.2 Corintios 5: 17(RVR, 1960) Dios no quiere que estemos atormentados por cosas pasadas y que no disfrutemos de una vida plena, teniendo control de cada una de nuestras emociones; si él ya no se acuerda nosotros no tenemos por qué hacerlo. Si hemos sido renovados ya no debemos retroceder; Dios ve las actitudes del presente no del pasado.

Es importante que el sujeto conozca desde otra perspectiva (en este caso la espiritualidad,) lo que son sus emociones y cómo su creador, algo supremo a él, lo puede ayudar a controlar cada una de sus emociones, siempre y cuando así lo decida el. Por otro lado, la psicología hace un gran aporte a cómo controlar las emociones y le da el nombre de “inteligencia emocional”, lo cual se mencionará a continuación. Cabe mencionar que en la tesis presentada el objetivo es que el sujeto logre controlar sus emociones con base en las dos vertientes presentadas, tanto la espiritualidad como los grandes aportes que la psicología ha dado conocer, para que se logre una renovación de sus procesos mentales.

3.4. Concepto de inteligencia emocional

Uno no puede quedar aislado de nuestras emociones, ya que, en nuestro contexto, todos estamos dotados de ellas y hay una extensa relación con el otro, como nuestras emociones tienen una enorme influencia en nuestra vida personal y social, tenemos que adquirir una inteligencia emocional para saber controlar cada una de ellas.

Daniel Goleman menciona que tenemos dos mentes, una piensa y otra siente, y ambas nos ayudan a que se pueda formar nuestra vida mental, para así responder ante una situación, ya sea favorable o desfavorable de la vida cotidiana.

“La mente racional, nos ayuda a la comprensión y somos típicamente conscientes: se destaca por la conciencia, reflexiva, capaz de analizar y meditar, pero junto a ella existe el sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional” (Goleman, 2010:27).

Desde un punto de vista personal considero que no podemos evaluar una situación sin las dos, pues poseen gran importancia y beneficios para la vida del sujeto, ni la mente racional. Ni la emocional son con carácter negativo; al contrario, si se manejan en sintonía, de manera adecuada, se puede ver reflejada en una vida satisfactoria del sujeto. En la vida de cada persona se aprecia todo lo contrario, es decir, existe una pérdida sobre el control racional-emocional sobre la mente; “cuando más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional, y más ineficaz la irracional” (Goleman, 2010:21). Las vidas de las personas se ven afectadas con problemas emocionales porque toman decisiones con base en emoción y, cuando esto sucede, el sujeto pasa de un estado emocional a otro, porque ha perdido la mente racional.

Se dice que cuando el sujeto aprendido a controlar una emoción es cuando se da un equilibrio de la mente racional y emocional, ahí la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente irracional, depura y en ocasiones disminuye la energía de entrada de las emociones (Goleman, 2010). Es ahí donde el sujeto hizo una evaluación correcta ante la situación que está viviendo, pues sus procesos mentales no afectan con una respuesta negativa, lo ayuda su mente racional. Aun así, no se le puede dar todo el crédito a la parte racional porque los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento.

Ahora bien, ¿qué es la inteligencia emocional?:

(Martineaud & Engelbert 1996 citado en Arandiga et al. Sf: 90) nos afirman que la inteligencia emocional es:

“La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar, nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”.

Este autor nos señala la importancia donde el sujeto tiene que controlar sus emociones, razonar ante la situación presentada mantener una visión diferente a lo sé está viviendo, presentando calma, serenidad y con un ánimo de alegría.

“Un subconjunto de la inteligencia social, que comprenden capacidad de controlar los sentimientos y a las emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”. (Salovey y Mayer citado en Arandiga et al. Sf., 90)

Este autor nos dice que la inteligencia emocional abarca aspectos personales y sociales. Cuando una persona posee inteligencia emocional no solo se ve beneficiado él, sino los que están a su alrededor. Es decir, permite al individuo manejar sus propias emociones y las de los demás.

Muchos investigadores abarcan puntos exactos que deben tener la inteligencia emocional sin embargo todos realizan un concepto de acuerdo a su perspectiva, basándonos en sus posturas se concluye que la inteligencia emocional es el acto de hacer partícipe a la razón y la emoción en el pensamiento, al momento de llevar a cabo una emoción, donde el sujeto tiene la capacidad de controlar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás, con respuestas favorables. También conocer y controlar bien las emociones negativas, especialmente en lo que respecta a ira, tristeza, frustración y ansiedad/estrés.

La inteligencia emocional abarca varias disposiciones del dominio de la personalidad, tales como la empatía y el asertividad (Goleman, 1995); así como elementos de la inteligencia social (Thorndike, 1920), las inteligencias personales (Gardner, 1983). La inteligencia emocional y su capacidad.

Al principio de la investigación de la “inteligencia emocional” se mencionaba que aquella persona con coeficiente intelectual elevado tenía consigo una inteligencia emocional. Hoy en día se sabe que una persona con inteligencia superior posee una inteligencia emocional. Que el sujeto tenga un elevado CI (Cociente Intelectual) no es una condición que pueda asegurar al individuo, que va a poseer éxito en la vida; es necesario algo más que una buena inteligencia abstracta para solucionar los problemas personales y sociales derivados a la emocionalidad. Para ello se necesita una serie de habilidades de

la inteligencia emocional y aplicarlas diariamente hasta convertirlas en algo cotidiano en la vida del sujeto (Arandiga&Tortosa, s, f).

3.4. Inteligencia emocional en el sujeto.

Cuando las personas toman la decisión de aprender a controlar sus emociones comienzan a surgir ciertas habilidades en el sujeto, donde todo se concentra en la parte de los procesos mentales del sujeto y poseen grandes beneficios en un su cotidianidad. Uno de ellos el más importante, es que tienen una relación más afectiva con los demás.

Como ya se mencionó, diferentes autores hicieron aportaciones de lo que es la inteligencia emocional de acuerdo a sus puntos de vista. Esta tesis se guiará por el modelo de boccardo, Sasia y fontanela (1999), ya que hace mención a todos los puntos específicos de las otras teorías de manera resumida y sus características se enfocan a lo que se abordará en el taller de renovación de los procesos mentales.

Este autor establece las siguientes áreas para llevar a cabo una inteligencia emocional (Arandiga&Tortosa, s, f).

1. Auto conocimiento emocional:

Reconocer un sentimiento mientras éste se presenta es la clave de la inteligencia emocional. La falta de habilidad para reconocer nuestras propias emociones nos deja a merced de ellas. Las personas con esta habilidad consiguen conducir mejor sus vidas.

2. Control emocional

Es la habilidad de lidiar con las propias emociones, adecuándolo a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad caen

constantemente en estados de inseguridad y ellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse rápidamente.

3. Automotivación

Dirigir las emociones para conseguir un objetivo es esencial para mantenerse en un estado de búsqueda permanente y para mantener la mente creativa para encontrar soluciones.

4. Reconocimiento de las emociones

La empatía es otra habilidad que construye el autoconocimiento emocional. Esta habilidad permite a las personas reconocer las necesidades y los decesos de otros, permitiéndole relaciones más eficaces.

5. Habilidad para las relaciones interpersonales

El arte de relacionarse es, en gran parte, la habilidad de producir sentimientos en los demás. Esta habilidad es la base en la que sustenta la popularidad, en el liderazgo y la eficacia interpersonal.

Cuando se crea la inteligencia emocional primero se genera en la inteligencia interpersonal. En este modelo, las tres primeras habilidades mencionadas pertenecen a la inteligencia emocional y las otras dos a la inteligencia interpersonal.

Gan citado en Arandiga&Tortosa, (s, f.) Postula 101 habilidades emocionales referidas a diferentes ámbitos de la vida humana que se ven envueltas en la vida cotidiana del sujeto. Son las siguientes:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocerse a sí mismo 2. Automotivación 3. Desarrollar coraje 4. Evitar la “excusitis” 5. Conocer las propias metas 6. Yo gano – tú ganas 7. Ofrecer opciones 8. Averiguar lo que nos hace felices 9. Identifica prioridades en la vida 10. Desarrollar el éxito interno 11. No responder a retos inútiles y malintencionados 12. Identificar lo que se da valor por encima del precio 13. Ver lo positivo 14. Guiar los pensamientos 15. Ser creativo 16. Dialogar con un mismo 17. Saber decir no 18. Modular las preocupaciones 19. Observar a los demás 20. “Mirar al cielo, pero remas hacia la orilla” 21. Premiarse a sí mismo 22. Desarrollar la autoestima 23. Administrar el silencio 24. Construir la propia constitución personal 25. Hacer lo que no nos gusta, pero es necesario 	<ol style="list-style-type: none"> 26. Divertirse trabajando 27. Sonreír 28. Desarrollar la autoconfianza 29. Orientarse a la acción 30. Comunicación breve 31. Desarrollar una habilidad cada año 32. Trabajar con criterios productivos 33. Comprender a los demás 34. Desarrollar el sentido del humor 35. Aprender de los errores 36. Buscar la relajación 37. Ser conscientes de que todos empleamos a la comunicación en el trabajo 38. Ser realista y evitar hacerse las propias ideas 39. No perder los nervios y ayudar a los demás a encontrarlos 40. Aumentar la constancia 41. Controlar los miedos o temores 42. Ser consecuente con las propias ideas 43. Vivir la soledad como una amiga 44. Hacer “al menos una vez en la vida” 45. Generar el sentimiento de equipo 46. Ser eficiente con el propio tiempo 47. Identificar hábitos que nos hacen débiles y cambiarlos 48. Evitar a los falsos fuertes
--	---

<p>49. Orientar nuestra mente un minuto después de que suene el despertador</p> <p>50. Conocer cuál es nuestro capital psíquico y mejorarlo</p> <p>51. Los jefes de la vida</p> <p>52. La búsqueda de soluciones</p> <p>53. Evitar el perfeccionismo equivocado</p> <p>54. Evitar el hastío</p> <p>55. Integrarse en equipo heterogéneos</p> <p>56. Actuar con oportunidad en los momentos claves</p> <p>57. Planificar</p> <p>58. Vivir desde uno mismo sin muchos mitos</p> <p>59. Buscar ña buena forma física</p> <p>60. Usar la cabeza para variar</p> <p>61. Sentir a los animales como gestor del relax</p> <p>62. Predicar con el ejemplo</p> <p>63. Usar el dinero como recursos administrar</p> <p>64. Cuidar los pequeños detalles en el trabajo</p> <p>65. Mejorar nuestros espacios vitales</p> <p>66. Desarrollar la autodisciplina</p> <p>67. Descubrir el sentido lúdico de la vida</p>	<p>68. Desarrollar la autodisciplina</p> <p>69. Tener valentía en las decisiones</p> <p>70. Ganar el futuro personal</p> <p>71. Aceptarse y no engañarse</p> <p>72. Aprender a aprender</p> <p>73. Identificar que hace el trabajo por uno mismo a cambio de lo que uno hace por el trabajo</p> <p>74. Vivir y trabajar sin el “pensé que” y el “creí que”</p> <p>75. Disponer de la información plural</p> <p>76. Activar la energía personal</p> <p>77. Vivir el sexo imaginativo y divertido</p> <p>78. Ofrecer la generosidad básica</p> <p>79. Atender a nuestros conflictos</p> <p>80. Trabajar “en flujo”</p> <p>81. Dirigir el timón de nuestra propia vida</p> <p>82. Dominar el estrés</p> <p>83. Organizarse</p> <p>84. Saber vivir de espaldas a las sombras</p> <p>85. Tener ideas y desarrollarlas</p> <p>86. Ignorar chismes y rumores</p> <p>87. Alimentar el amor que permanece</p> <p>88. Ejercer la autocrítica</p> <p>89. Desarrollar un liderazgo integrador</p> <p>90. Apreciar actitudes por encima de</p>
---	---

Aptitudes

91. Identificar nuestro estilo personal
92. Ser conscientes de que “se entrena como se juega”
93. Autoaprendizaje
94. Vivir sin demasiadas necesidades
95. Optimismo inteligente
96. Las emociones que nos regaló nuestra infancia
97. Las emociones que descubrió nuestra adolescencia
98. Las emociones que conquistó nuestra juventud
99. Las emociones que elige nuestra madurez
100. Emocionarse
101. Las tres b/v de la vida

En el modelo de (Valles y Valles 1998 citado Arandiga & Torsa,sf). En sus descripciones de las habilidades de la inteligencia valles menciona un punto importante donde el sujeto tiene que aprender a controlar sus pensamientos si quiere una vida emocional adecuada y lo hace de la siguiente forma:

➤ Controlar los pensamientos

Capacidad del sujeto que suele ser muy compleja para manejar y tener un control, según convenga, desde el punto de vista psicológico. Este supone un nivel elevado de autocontrol que contiene:

- a) Identificar diferentes tipos de pensamientos: (positivos y negativos)
- b) Elegir pensamientos sobre los que prestar atención
- c) Recrear cognitivamente en ellos. Por ejemplo, en el caso de que las personas tengan un miedo ante una escena determinada que mantenga el afrontamiento del miedo
- d) Rechazar pensamientos absurdos, irracionales, obsesivos

- e) Aprender a generar pensamientos alternativos más adoptados para controlar las alteraciones emocionales

Como vemos desde la teoría cognitiva, es importante saber controlar nuestros pensamientos negativos, los cuales no suelen ser favorables para el sujeto. Las personas tienen que darse cuenta en qué condiciones está su mente. El reconocer nuestros pensamientos y hacer una selección no es algo que se consigue de la noche a la mañana. Sin embargo, si ponemos todo pensamiento a la obediencia de nuestro creador y el sujeto se alimentan continuamente de las habilidades que puede generar en su vida emocional, puede traer consigo una renovación de sus procesos mentales, donde el sujeto se siente más satisfecho consigo mismo y con los demás.

Cuando las personas no saben controlar sus emociones se ven afectadas en su vida cotidiana. Parece como si estuvieran en una montaña rusa de emociones; es decir, cambian de manera continua su estado de ánimo, algunas presentan las siguientes características, de acuerdo con (Goleman 1996 citado en Arandiga&Tortosa, s, f.)

- ✓ Incapacidad para controlar la ira

- ✓ La falta de empatía o de compasión

- ✓ Un bajo umbral de tolerancia o frustración

- ✓ Dificultad para reconocer las propias emociones y sentimientos y distinguirlos de la presión ambiental

- ✓ Incompetencia para reprimir los impulsos

- ✓ Dificultad para aplazar las competencias

Cuando una persona se deja llevar por sus emociones, su conducta afecta la interacción con el otro. Por ello, que cuando se presentan las características antes mencionadas no podemos mantener relaciones interpersonales satisfactorias con las personas con quienes vivimos y las que están en nuestro alrededor.

Se dice que, si los problemas que presenta el individuo son de índole emocional, son las habilidades emocionales que debemos poner en práctica para que las personas alcancen mayores niveles de satisfacción y de desarrollo personal. Nuestras emociones deben desarrollarse de una manera positiva al pensarlas, sentirlas y evaluarlas correctamente.

Así pues, una persona con una alta inteligencia emocional presenta las siguientes características (Arandiga & Torsa, sf):

- ✓ Socialmente es más equilibrada

- ✓ Extrovertida

- ✓ Es feliz

- ✓ Desarrolla pensamientos positivos sobre el entorno

- ✓ Se preocupa por la gente y las cosas de una manera moderada

- ✓ Asume responsabilidades

- ✓ Muestra comprensión por los demás

- ✓ Se siente satisfecha consigo misma
- ✓ Soluciona los conflictos interpersonales
- ✓ Es constante en las actividades cotidianas (perseverante)
- ✓

Tener control de las emociones trae consigo beneficios que no se pueden comprar con nada; por ejemplo, la felicidad. Solo es cuestión que el sujeto ponga en práctica estas habilidades para obtener una inteligencia emocional. Algunas personas no pueden llevar a cabo estas habilidades de manera individual, es por ello que hay que recurrir a los especialistas, como los psicólogos y psiquiatras que en diferentes enfoques terapéuticos pueden ayudar al sujeto a desarrollar una inteligencia emocional. En nuestra cultura no es algo que se hable con frecuencia, por ello al sujeto puede parecerle desconocido el tema sobre control de sus emociones y obtener una inteligencia emocional; solo necesita mantener una renovación de sus procesos mentales día con día, hasta que el llevar a cabo una habilidad de inteligencia emocional se convierta en algo cotidiano.

➤ Cómo podemos evaluar la inteligencia emocional

Dentro de la rama de la psicología hay diferentes enfoques y modelos de la inteligencia emocional. Cada autor ha expuesto su manera de llevar a cabo la valuación de la inteligencia emocional, es algo muy complejo porque se necesita un proceso de validación empírica y no ha sido algo fácil, porque la inteligencia no se puede medir de forma directa. Además, los estudios frecuentes han separado inteligencia- con inteligencia emocional. Para comprobar que esta última se podía valorar de forma unitaria se realizaron diferentes instrumentos, entre ellos test y cuestionarios que garantizaran confiabilidad y validez.

Los instrumentos de evaluación de IE predicen entre el 10 % y el 20 % del éxito, entendido como logro académico y estatus profesional; dejando entre el 80 % y el 90 % por otros factores que incluyen éxito en la vida (Lizeretti, 2012).

Al momento de evaluar hay que tomar en cuenta que la inteligencia emocional tiene que ser vivida; es decir, tener experiencia de la misma. Esto se da en dos niveles diferentes: La experiencia directa y la reflexión acerca de la experiencia (Lizeretti, 2012), donde se puede evaluar, gestionar y a veces actuar para cambiar el estado emocional.

Podemos finalizar este capítulo argumentando que el sujeto puede tener una vida emocional equilibrada siempre y cuando controle sus emociones y decida renovar sus procesos mentales. Hemos revisado cada emoción, de acuerdo al pensamiento de Dios y las promesas de su palabra; Apoyándonos en enfoques de la psicología como la parte cognitiva y la parte espiritual del sujeto, se concluye que las emociones son retomadas similarmente, tanto en la psicología como en la espiritualidad pues en ambas la ira, el enojo y el miedo son emociones que pueden traer como consecuencia algo desagradable en el sujeto. Si no sabe controlarlas adecuadamente, lo más saludable para la vida de las personas es que mantenga esa alegría en las situaciones de la vida cotidiana. Dios, en su palabra, nos recuerda cómo hacerlo. Esto se logra con un libre albedrío donde el sujeto decida caminar diariamente con Dios o con enfoques psicológicos. Sin embargo, la psicología nos ofrece técnicas, pero no hace un cambio radical en el sujeto, pero Dios nos transforma y nos da un nuevo ser, donde nos exhorta a tener un dominio y control de nuestras emociones. Ningún cambio en la vida del sujeto se logra de la noche a la mañana. Es decir para que el individuo aprenda a controlar sus emociones en cualquier enfoque psicológico, en la parte espiritual o cualquier otra técnica, debe pasar por un largo proceso, día con día debe desarrollar habilidades para crear la inteligencia emocional.

CAPÍTULO 4

PROPUESTA DE TALLER

Justificación

Las personas adultas, en diferentes etapas y procesos de su vida, experimentan diversas emociones y es de suma importancia que conozcan cómo controlarlas; de no ser así puede presentar un descontrol emocional que afecte su tranquilidad personal y social. Comienza a tener problemas con su entorno y consigo mismo; puede traer infelicidad y hasta un trastorno emocional.

Cada vez que el sujeto experimenta una emoción primero llega la señal al cerebro (en el sistema límbico; principalmente en la amígdala y el hipocampo); es ahí donde se puede generar una herramienta para que el sujeto controle sus emociones teniendo una renovación de sus procesos mentales. El adulto debe aprender a seleccionar sus pensamientos adecuados, tiene que desarrollar la habilidad para batallar con sus emociones y no dejarse controlar por ellas, sino ocupar más la mente racional, haciendo uso de su voluntad para reaccionar con inteligencia emocional y de acuerdo a la palabra de Dios.

Por lo tanto, se realizó una propuesta de taller de diversas técnicas de renovación de procesos mentales, enfocándonos en la inteligencia emocional del sujeto de acuerdo a la palabra de Dios; es decir que aprenda a controlarlas. Debemos beber la palabra como se bebe un vaso de agua cuando tenemos sed, cuando abrimos nuestra boca y confesamos lo que el señor dice acerca de nosotros, la palabra de Dios nos dará poder para vencer algún desajuste emocional evitar que esas emociones negativas provoquen un daño en la salud del sujeto

El individuo, de acuerdo a experiencias pasadas y su contexto a partir del enfoque cognitivo, es cómo reacciona y manifiesta una emoción. Su manera de pensar es

primordial para saber que emoción va a determinar ante dicha situación, por eso es importante que tenga una renovación de su mente. El ser humano necesita creer en algo más fuerte que él; reconocer que depende de algo supremo es indispensable para el ser humano y que las palabras de su creado traen consigo una renovación de la mente. Cambiar esos pensamientos negativos para no emitir una emoción negativa se da por medio del espíritu. La inteligencia emocional nos ayuda a reconocer y hacer conscientes nuestras emociones y las de los demás, La importancia de la inteligencia emocional reside en el hecho que permite a los individuos estar en contacto, no sólo con sus propias emociones, sino también considerarse sensibles y empáticos respecto a situaciones externas. Esta inteligencia emocional se da a través de técnicas que se llevan a cabo dentro del taller para llevarse a cabo en la cotidianidad. “Controlar nuestras emociones” no es fácil, es un constante; es decir, se manifiesta en un hábito. Por ello, en el taller se les proporcionan actividades para que las sigan en su vida diaria y no solo el tiempo que duraran las sesiones.

Se utilizan estrategias de intervención orientadas a poner de manifiesto las emociones que generan los problemas y conflictos emocionales, tanto a nivel personal como relacional. Se trabajará para que los participantes del taller tengan una visión diferente de sus emociones y lleven a cabo técnicas de inteligencia emocional orientadas al enfoque cognitivo. También es dar a conocer a las personas que sus experiencias negativas causan pensamientos y emociones del mismo tipo esto es un aprendizaje para el sujeto.

El entorno requiere de personas que sepan cómo controlar sus emociones para que haya un equilibrio emocional y disminuyan problemas afectivos, donde se beneficie al adulto que presenta la emoción, así como quienes están a su alrededor, a fin de lograr una mejor calidad de vida.

Objetivos:

General:

Proponer un taller de renovación de procesos mentales, en personas de 20 a 40 años, para que aprendan a controlar sus emociones en la vida diaria.

Específico:

- Conocer el temperamento de las personas que asistirán al taller para que detecten cómo puede responder ante una situación emocional.

- Identificar cuando las personas que asistan al taller no están efectuando una inteligencia emocional a través de ejercicios vivenciales.

- Determinar si las personas que asistieron al taller aprendieron a controlar sus emociones, de acuerdo a la renovación de sus procesos mentales para que lo realicen cotidianamente.

Hipótesis

Si las personas renuevan sus procesos mentales, entonces tendrán un control de sus emociones para una mejor calidad de vida.

Participantes

Un grupo de 10 a 15 adultos con los siguientes criterios

- ✓ Edad de 20 a 40 años

- ✓ No importa el grado de escolaridad
- ✓ Que ocasionalmente presente dificultades para controlar sus emociones
- ✓ Que se pregunte qué hacer con sus pensamientos negativos
- ✓ Que no halle cómo solucionar sus problemas con sus emociones

Para impartir el taller se necesita, un licenciado en psicología, que actuara como instructor del taller. De preferencia que tenga conocimientos del principio de Dios y habilidades de inteligencia emocional

Materiales:

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
Hoja	Hojas de papel color blanco	400 piezas
Lápiz	Lápiz del número 2	20 piezas
Goma	Gomas blancas	20 piezas
USB	USB con capacidad de 8 GB para las presentaciones y videos	1 pieza
Anexo	Anexos que vienen incluidos en la tesis	1 pieza
Computadora	Que cuente con la paquetería de office y el programas <i>Norton Security with Backup</i> o algún otro que conozca para reproducir los videos	1 pieza

Proyector	Que sea compatible con la computadora	1 pieza
-----------	---------------------------------------	---------

Escenario:

Se utilizará un aula, de preferencia con 5 cm ancho y 4m de fondo, donde cuente con suficiente espacio para realizar las actividades correspondientes.

El aula debe tener el siguiente mobiliario: 25 sillas de plástico con respaldo recto y paletas, que los participantes al momento de llevar acabo las actividades.

Propuesta de evaluación:

El test de evaluación (anexo 1) nos dará información acerca de los temperamentos que la gente posee. Esto les ayudará a los participantes del taller a identificar más fácil sus emociones en la vida cotidiana. En el cuestionario (anexo 5) propuesto por Valles, Valles (1998), arrojará las habilidades de inteligencia emocional de las personas, su objetivo primordial es evaluar la capacidad del sujeto para controlar sus emociones, y que tengan conocimiento de la situaciones por controlar para tener inteligencia emocional que conozcan en que situación les falta controlar las emociones.

PLAN DE SESIÓN MODELO 1

CURSO:	“Taller de renovación en los procesos mentales”	INSTRUCTORES:	Licenciado en psicología	SEDE:	Dentro de un aula
FECHA:		SESIÓN	DURACIÓN:	PERFIL DEL PARTICIPANTE	
		1	3:30 horas	Personas en la etapa de adultez temprana	

OBJETIVO DEL CURSO:

Proponer un taller de renovación de procesos mentales, en personas de 20 a 40 años para que aprendan a controlar sus emociones cotidianamente

Actividad	Propósito de la actividad	Procedimiento	Material de apoyo	Forma de evaluación	Tiempo Establecido
					Horario
Bienvenida y presentación de los integrantes	Generar un ambiente de confianza entre instructor y participantes	<ul style="list-style-type: none"> El participante pensará en palabras como: personas importantes para él, comidas de su agrado, adjetivos, lugares donde ha ido, y lo meterá todo en una nube de palabras. Luego utiliza esa nube para presentarse al resto del grupo y se pegará en el aula, donde se está llevando a cabo el taller. 	Hojas blancas Lápices		20
Expectativas	Que el instructor conozca, lo que los participantes esperan del taller.	<ul style="list-style-type: none"> El instructor le pedirá a los participantes que escriban de forma individual, las expectativas que tienen del taller. Al finalizar el tiempo establecido para la 	Hojas blancas Lápices		10

		actividad, el instructor pasará por las hojas y explicar que estas se leerán al finalizar el taller.			
Exposición	Crear un conocimiento a los participantes sobre que son las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor expondrá sobre el tema de las emociones • Los participantes pondrán atención a lo explicado 	Computadora Presentación Proyector		30
Exposición	Generar un conocimiento en los participantes, acerca de sus temperamentos	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor expondrá el tema de los temperamentos y sus tipos • Los participantes pondrán atención a lo explicado 	Computadora Presentación Cañón		30
Test de temperamento (R.O,2009)	Que los participantes conozcan su tipo de temperamento, el que prevalece más, para determinar por qué reacciona más emocional ante algunas situaciones	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor les dará la instrucción que contesten el test de temperamento (anexo 1) de forma individual y que respondan de acuerdo la respuesta con la que más se identifiquen. • Posteriormente se evaluarán ellos mismos; identificarán qué tipo de temperamento poseen. 	Lápiz Goma	Test de temperamento	30
RECESO					15

<p>Auto- caracterización (Kelly, 1991)</p>	<p>Identificar la emoción en torno al concepto que se tiene de uno mismo. Ayuda a identificar los aspectos cognitivos, conductuales y relacionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor le pide al participante que se describa en tercera persona, como si fuera alguien que se conoce muy bien (de forma individual). • Se le pide que identifique las emociones que predominan en su narrativa • Posteriormente, cada persona lee la descripción y destaca lo que le llamo la atención; así como que las emociones y sentimientos que le causó la narrativa. (véase también, detalladamente, en el anexo 2 Auto- caracterización). 	<p>Lápiz Goma Hoja blanca Lápiz</p>		<p>60</p>
<p>Cierre</p>	<p>Saber si tienen dudas sobre los temas que se trataron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor preguntará al grupo dudas o comentarios agradeciendo su participación. 			<p>15</p>

PLAN DE SESIÓN MODELO 2

CURSO:	“Taller de renovación en los Proceso Mentales”	INSTRUCTORES:	Licenciado en psicología	SEDE:	Dentro de un aula.
FECHA:		SESIÓN	DURACIÓN:	PERFIL DEL PARTICIPANTE	
		2	3:30 horas	Personas en la etapa de adultez temprana.	

OBJETIVO DEL CURSO:

Proponer un taller de renovación de procesos mentales, en personas de 20 a 40 años, para que aprendan a controlar sus emociones cotidianamente.

Actividad	Propósito de la actividad	Procedimiento	Material de apoyo	Forma de evaluación	Tiempo Establecido
					Horario
Inicio	Incrementar el conocimiento sobre los temas que se abordaron una sesión antes.	<ul style="list-style-type: none"> El instructor dará la bienvenida al grupo. El instructor retomará la sesión anterior, haciendo preguntas sobre lo que se vio en la 1 sesión. 			15

Video: “controlando tus emociones” 1 parte (Mayer)	Conocer cómo ve Dios las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor les dirá que presten atención al video porque les dará información sobre las emociones con base en Dios. 	Video de “controlando tus emociones 1 parte (Joyce https://youtu.be/nCg7MrJSZws Mayer) Proyector computadora		30
Video: “controlando tus emociones” 2 parte (Mayer)	Conocer cómo ve Dios las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor les dirá que presten atención al video pues les dará la información sobre las emociones con base en Dios. 	Video “controlando tus emociones” 2 parte (Joyce Mayer) Proyector Computadora https://youtu.be/kDrAQiF-vAQ		30
¡Alto!	Identificar como ve Dios nuestra emociones, a diferencia de lo que nosotros pensamos.	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor les dará la hoja “Alto” (anexo 3) en la cual escribirán una situación cotidiana donde presenten las emociones de miedo, ira, enojo y alegría. • En la otra columna escribirán cómo lo ve Dios, de acuerdo al video que se les proyectó. • Al terminar cada participante dirá en voz alta cómo percibe su emoción y cómo la percibe Dios. 	Hojas (anexo3) Lápiz Goma		45

Receso					15
Vivencial	Reafirmar lo que Dios dice en su palabra acerca de cómo renovar los procesos mentales.	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor ambientará el lugar con música de fondo instrumental basada en la parte espiritual. • Se les pedirá a los participantes que cierren los ojos. • Se les mencionarán ciertos problemas que el adulto de 20 y 40 años que tiene día con día y que podrían ser inevitables ante esas circunstancias. Se enfatizará la importancia de controlar sus emociones, como una pérdida de trabajo, rompimiento amoroso, preocupaciones del hogar, etc. • Después de eso se les dirá en voz alta cada palabra inspirada por Dios donde nos recuerda cómo controlar nuestras emociones. • Esta palabra estará escrita en la hoja de “Renovación en los procesos mentales” (anexo 4). • El instructor le mencionará al grupo que sus renovaciones de las 	Hojas (anexo 4)		60

		<p>procesos mentales no serán de la noche a la mañana, deben tener una continuidad, por eso se les obsequiará una copia de la hoja de “renovación en los procesos mentales” (anexo 4). Para seguir meditando y alimentando a su espíritu de manera positiva.</p>			
Cierre	Saber si tienen dudas sobre los temas que se trataron	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor preguntará al grupo dudas o comentarios, agradeciendo su participación. 			15

PLAN DE SESIÓN MODELO 3

CURSO:	“Taller de renovación en los procesos mentales”	INSTRUCTORES:	Licenciado en psicología	SEDE:	Dentro de un aula
FECHA:		SESIÓN	DURACIÓN:	PERFIL DEL PARTICIPANTE	
		3	3:30 horas	Personas en la etapa de adultez temprana	

OBJETIVO DEL CURSO:

Proponer un taller de renovación de procesos mentales, en personas de 20 a 40 años, para que aprendan a controlar sus emociones cotidianamente.

Actividad	Propósito de la actividad	Procedimiento	Material de apoyo	Forma de evaluación	Tiempo Establecido
					Horario

Inicio	Incrementar el conocimiento sobre los temas que se abordaron una sesión antes.	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dará la bienvenida al grupo. • El instructor retomará la sesión anterior, haciendo preguntas sobre lo que se vio en la segunda sesión. 			15
Exposición	Que los participantes conozcan qué es la inteligencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dará a conocer el tema de inteligencia emocional. Se les pedirá que presten atención a la información proporcionada 	Proyector Computadora USB Diapositivas		30
Test de inteligencia emocional (Arandiga & Tortosa, s.f)	Conocer la manera de actuar que tiene habitualmente el participante con las personas que suele relacionarse.	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor les repartirá el “Test de inteligencia emocional” (anexo 5) donde les dará la instrucción de contestarlo de forma individual. • Ellos mismos se calificarán y evaluarán si aún no conoce bien sus emociones. 		Test de inteligencia emocional	45

<p>Tabla de las emociones (Lizeretti, 2012)</p>	<p>Tiene el objetivo de estabilizar las habilidades adquiridas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se le entrega la ficha al participante (anexo 6) y se pide que identifique diversas situaciones, objetos o cosas que le generen las 4 emociones básicas (miedo, enojo, tristeza y alegría). • Tomará conciencia de qué tipo de reacciones emocionales le producen los acontecimientos de la vida diaria. • Se comentará el contenido de los cuadros, columnas y se extraen conclusiones a la educación de la emoción, al estímulo y la experiencia vivida. 	<p>Tabla de las emociones (anexo 6)</p>		<p>30</p>
<p>RECESO</p>					<p>15</p>
<p>El espejo emocional (Lizeretti,</p>	<p>Tomar conciencia de la función comunicativa de las</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide a los participantes que escriban, en pocas líneas cómo perciben a cada uno de los miembros del grupo y cómo esta percepción les hace sentir respecto a ellos. 			<p>60</p>

2012)	emociones y sus implicaciones relacionales.	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante identificar qué tipo de emoción les despierta esa persona. • Por turnos, el participante realiza el ejercicio, se pone frente a los demás y, dirigiéndose a cada uno de ellos, les dirá cómo los ve y como los hace sentir y cómo interactúa con ellos. • Al terminar, el resto de los participantes mencionan si se identifican o no con esa imagen y cómo los hace sentir la percepción que otro tiene de ellas. • Se le sugiere al participante hacer esta actividad con los miembros de su familia, amigos y trabajo; para identificar las emociones que nos hacen sentir esas personas. A fin de establecer una mejor relación. 			
Cierre	Saber si tienen dudas sobre los temas tratados	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor preguntará al grupo dudas o comentarios agradeciendo su participación. 			15

PLAN DE SESIÓN MODELO 4

PLAN DE SESIÓN MODELO 4					
CURSO:	“Taller de renovación en los procesos mentales”	INSTRUCTORES:	Licenciado en psicología	SEDE:	Dentro de un aula
FECHA:		SESIÓN	DURACIÓN:	PERFIL DEL PARTICIPANTE	
		4	3:30 horas	Personas en la etapa de adultez temprana.	
OBJETIVO DEL CURSO:					
Proponer un taller de renovación de procesos mentales, en personas de 20 a 40 años, para que aprendan a controlar sus emociones cotidianamente.					
Contenido	Propósito de la actividad	Procedimiento		Material de apoyo	Forma de evaluación
					Tiempo Establecido en minutos

					Horario
Inicio	Incrementar el conocimiento sobre los temas abordados una sesión antes.	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dará la bienvenida para propiciar un ambiente de confianza en el grupo. • El instructor generará una lluvia de ideas de lo que se habló en la sesión anterior. 			10
“Ejercicio mental”	Que el sujeto aprenda a seleccionar sus pensamientos, y detecte cuando está teniendo un pensamiento negativo y que puede traer una emoción negativa y lo cambie por uno positivo.	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dará las instrucciones para cuando se presente un pensamiento negativo que cause una emoción negativa. • El instructor les pedirá a los participantes que se pongan en la postura del faraón (puede ser cualquier otra donde ellos se sientan relajados). • Se les pedirá que inhalen por la nariz y exhalen por la boca mientras cuentan del uno al cuatro en su mente. • Si la persona cree en Dios puede declarar la palabra donde él nos ha dado un espíritu de 			30

		<p>poder amor y dominio propio, entre otras. De lo contrario, saltarse este pasó.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Gritar basta! Y cambiarlo por pensamientos positivos intentar cambiar nuestra perspectiva. • El instructor dejar claro que esta actividad la pueden llevar acabo en su vida cotidiana. 			
<p>Ejercicios de inteligencia emocional (Goleman, 2010)</p>	<p>Demostrar a los participantes que saben elegir sus emociones adecuadas y tienen control de ellas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor les dirá a los participantes que formen 6 equipos de 5 integrantes. • Al equipo 1 y 2 se les dirá que deben pensar en un caso de la vida cotidiana en el contexto familiar. Al equipo 3 y 4 se les solicitara pensar en un caso del contexto social. Al equipo 5 y 6 se les pedirá que tienen que pensar en un caso en el contexto de trabajo; donde estén expuestas las emociones negativas y el sujeto deba hacer uso de la inteligencia emocional. • Cada equipo lo presentará en forma de psicodrama. 	<p>Hojas (anexo 7)</p>		<p>80</p>

		<ul style="list-style-type: none"> •El instructor les proporcionará la hoja de “Ejercicio para la inteligencia emocional” (anexo 7), donde seguirán los pasos para dar una posible solución. Los participantes que tienen el rol de observación del psicodrama deben llegar a una conclusión y dar una solución de manera razonable que conlleve la inteligencia emocional. • Todos los equipos expondrán sus posibles soluciones al caso externado, llevándolo, paso por paso, como la hoja de “Ejercicio para la inteligencia emocional” (anexo 7) Explicarán las razones de su respuesta y elegirán la respuesta que mejor se adapte al caso. 			
RECESO					15
“Emociones: saber expresarlas y controlarlas”.	Ayudar a los participantes a reconocer cuáles son emociones en sus actividades cotidianas, reconocer su influencia en otras personas de	<ul style="list-style-type: none"> •El instructor comenzará con una breve introducción (visión global) de la importancia de nuestras emociones y como afectan a otras personas si no sabemos controlarlas. Seguida de la explicación de los objetivos de la actividad por parte del formador para, a continuación, hacer entrega del ejercicio. 	Hojas (anexo 8)		65

su entorno; reconocer el momento adecuado para expresarlas, además de saber que es necesario controlar las emociones negativas.

- Se le entregará al participante la hoja ¿Cómo vives tus emociones? (anexo 8) para responderla.
- El instructor invitará a compartirla con sus compañeros y les preguntará como se sintieron, qué emociones expresan al contarlas y qué harían diferente si no están a gusto con la emoción expresada en esa situación.
- Se le dirá al participante que todas sus experiencias y emociones, sean positivas o negativas le ayudan como aprendizaje de vida.

PLAN DE SESIÓN MODELO 5

CURSO:	“Taller de renovación en los procesos mentales”	INSTRUCTORES:	Licenciado en psicología	SEDE:	Dentro de un aula
FECHA:		SESIÓN	DURACIÓN:	PERFIL DEL PARTICIPANTE	
		5	3:00 horas	Personas en la etapa de adultez temprana	

OBJETIVO DEL CURSO:

Proponer un taller de renovación de procesos mentales, en personas de 20 a 40 años, para que aprendan a controlar sus emociones cotidianamente

Contenido	Propósito de la actividad	Procedimiento	Material de apoyo	Forma de evaluación	Tiempo Establecido
					Horario
“Controlando tu emoción”	Conocer las emociones que tienen los participantes ante una situación de frustración y ver si logran controlarlas.	<ul style="list-style-type: none"> El instructor les pedirá a los participantes que se reúnan por parejas. Una vez hechos los equipos determinarán quién es “A” y quien es “B”. La persona “A” le va pedir algo (un objeto, pluma, lápiz, cuaderno, etc) a la persona “B”, y ésta se lo negará, diciendo solo la palabra ¡NO! la persona “A” tratará de convencerlo para que se lo dé y la persona “B” no accederá. Esto será por 3 min. Cambiarán los roles la persona “B” hará la 			75

		<p>petición y la persona “A” la negará. Esto también será por 3 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se comentarán las reacciones de sus compañeros, de forma grupal, así como las emociones involucradas en los dos roles. • Si se dan casos de personas que experimenten emociones fuertes de ira o tristeza, se abordará de manera individual. Es decir, el instructor preguntara el porqué de esa reacción, tratando de cambiar la emoción negativa en el participante. 			
RECESO					15
Testimonio	<p>Se dará a conocer a los participantes, por medio de otras vivencias, que Dios puede controlar nuestras emociones haciendo una renovación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor les dirá a los participantes que presten atención al video, testimonio de María, Sorte (actriz mexicana que muestra cómo logró controlar sus emociones). • Se comentará el video en grupo. 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=4DAA7GRAQIY</p>		40

	de los procesos mentales.				
Cierre de la sesión	Aclaración de dudas del tema visto en la sesión 4	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor preguntará si hay dudas o comentarios. 			15
Objetivo	Conocer si el taller cumplió sus expectativas de los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor les preguntará a los participantes si el taller cumplió con sus expectativas, evaluarán qué les faltó y qué fue lo que más les gustó del taller. 			15
Cierre del taller	Da por terminado el taller.	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor agradecerá su asistencia y entregará constancias a los participantes. (anexo 9) 			20

CONCLUSIÓN

El objetivo principal de esta tesis es dar a conocer una propuesta de taller de renovación de los procesos mentales, donde las personas aprendan a controlar sus emociones dentro de su vida cotidiana, encaminada a tener una satisfacción emocional y mejor calidad de vida, ayudando al individuo a que conozca sus emociones y pueda responder adecuadamente ante una situación fuera de su control. Puede tratarse de un momento trágico de su vida (de acuerdo a su interpretación), pero con el taller hallará esa esperanza y no tendrá emociones negativas que le aquejen todos los días de su vida, sin tener conciencia de su responsabilidad al respecto, por lo mismo, sin capacidad de decidir y procurar emociones menos perjudiciales

Así pues, la implementación de este trabajo consiste en que el individuo conozca la importancia de sus emociones y logre una renovación de los procesos mentales a través de su espíritu por medio de la palabra de Dios, y de la inteligencia emocional (de acuerdo a habilidades como: el autoconocimiento emocional, automotivación, reconocimientos de las emociones ajenas, etc...) que nos proporciona la psicología. Cabe resaltar que se tomará el enfoque cognitivo (donde la mente y partes del cerebro como amígdala, hipófisis, hipocampo, y la interpretación de cada sujeto juegan un papel importante en las emociones) para realizar las actividades pertinentes encaminadas control de las emociones dentro del taller propuesto.

El ser humano está expuesto a producir emociones a lo largo de su vida. Algunas personas, con mayor inteligencia emocional, reconocen que emoción están presentando ante dicha situación y qué, pero nadie te instruye a cómo controlar aquellas que resultan desafiantes para la vida del sujeto. Para vivir, según la verdad y la sabiduría, hay que aprender a razonar con uno mismo. Como se

menciona en el capítulo 3 de la tesis, la mente emocional es mucha más rápida que la mente racional; por ello que el sujeto, en automático, da una respuesta basada en sus emociones. Esto afecta en gran manera la vida del sujeto, ya que la relación con el otro se ve afectada por una emoción mal manejada. Aunque el sujeto mencione que no puede controlar sus emociones, debe hacerse responsable de las emociones que emite, pues él puede contralasar de acuerdo a su manera de pensar como nos menciona (Solomon, 2007) “Somos nuestras emociones, en la misma manera en que somos nuestros pensamientos y acciones [...] son estrategias para desenvolvernó en el mundo. Son un medio para motivar, guiar, influir, y a veces manipular nuestras propias acciones y actitudes, así como manipular las acciones ajenas” (p.17). Con esto podemos decir que nuestras emociones, positivas o negativas, no solo nos involucran a nosotros, también que involucra al otro, por eso la importancia en la inteligencia emocional donde debemos reconocer nuestras emociones y también a las ajenas.

Debemos saber que estamos dotados de ciertos temperamentos biológicos relacionados con nuestras emociones. Conocerlos puede ser una gran ventaja para controlar nuestras emociones, pues algunas son innatas debido a los genes. Es de suma importancia conocernos, no solo físicamente también psicológicamente, para comenzar con una renovación de nuestros procesos mentales.

El saber cómo estamos constituidos, entonces, se vuelve indispensable para la vida emocional del sujeto. Por ello que hay ir desde su génesis, no solo en el tema de las emociones, sino de la creación del hombre; reconocer quién es su creador y cómo está formado. No tenemos que vivir altibajos emocionales que terminen siendo perturbadoras emociones en nuestro día a día. Por el contrario, debemos vivir con la paz y seguridad que ese alguien supremo espera de nosotros. Ir en

nuestra vida de victoria, en victoria de triunfo en triunfo; al menos eso espera Dios de nosotros.

Dentro de la tesis presentada se argumenta que no se tomará el tema de una religiosidad, sino una parte del sujeto que es su espíritu renovado, el cual puede ser cambiado por medio de la mente, es decir, que el sujeto cambie sus perspectivas de las situaciones, que se le presentan día con día, que esas ideas negativas traen consigo emociones negativas y deben ser renovadas por la palabra de Dios. Es decir cómo estamos constituidos de acuerdo a la palabra; no importa la situación por la que estemos atravesando, él tiene cuidado de nosotros; esa palabra se vuelva viva en nuestro interior por medio de la mente y debemos conocer nuestro legado como seres humanos por medio de la parte espiritual. Que consuelo es saber que lo que para nosotros resulta imposible lograr, si nosotros lo permitimos podemos lograrlo con la ayuda de Dios.

La psicología nos menciona en sus investigaciones de la emoción, desde el enfoque cognitivo, que es de suma importancia el pensamiento para tener una respuesta emocional, nuestra percepción del mismo determinará nuestra emoción. Por ello en el capítulo 2, se retoman todas estas investigaciones que respaldan el taller de “Renovación de los procesos mentales”. Éste también se construye en la inteligencia emocional del sujeto, donde le permite tomar conciencia de sus emociones y la de los demás por medio de técnicas, las cuales se emplean dentro del taller. Retomando que la inteligencia emocional es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de modo que facilite las relaciones con los demás (Goleman, 2010). Las personas con una alta inteligencia emocional no necesariamente tienen menos emociones negativas, sino que, cuando aparecen, las manejan de una manera adecuada a la situación que se presenta. Tienen mayor capacidad para identificarlas y saber qué es lo que están sintiendo exactamente. Es importante que el ser humano adopte las

herramientas que se le proporcionan dentro del taller, para adquirir una inteligencia emocional. En cada sesión se le dice al sujeto que renovar su mente no solo dura en el periodo del taller es continuo y sobre todo, tener conciencia de que la mente y el espíritu trabajan juntamente. Ambos están ligados íntimamente uno con otro (Mayer, 2011)

El resultado esperado con mi tesis es que los individuos, por medio de técnicas que se llevan a cabo cotidianamente, formadas de una manera espiritual y psicológica, donde debe asumir que en ocasiones en sus fuerzas naturales no podrán alcanzar una renovación mental, por ello necesitan de Dios y aprender a controlar sus emociones desarrollando habilidades de inteligencia emocional, donde se genera una satisfacción de vida para el sujeto. En cada sesión del taller se unificará la parte psicológica, espiritual y emocional; trabajando conjuntamente con su espíritu, a fin de que sus procesos mentales sean renovados. Los pensamientos de Dios hacia nosotros son de paz y no de mal. Jeremías 29: 11(RVR, 1960), como puede verse en la palabra de Dios nuestra guía hacia el bienestar del ser humano como su excelencia en el vivir diario.

Anexos

Anexo 1 “Test de Temperamento”

INSTRUCCIONES

En la hoja de respuestas marque de manera horizontal una de las 4 letras de cada línea.

Debe seleccionar 1 de las 4 palabras con las que se sienta más identificado. Al finalizar deberá tener 40 respuestas.

Por ejemplo: si en la línea **1** se identifica con la letra “**d**”, debe poner **1=d** y así con cada una de las líneas hasta completar el test. Luego sume cada letra y verifique su resultado.

Debe saber que cada persona tiene un temperamento dominante y uno secundario que lo complementa. El temperamento dominante es aquel en el cual se saque la mayor puntuación o letras y el temperamento secundario corresponde a la segunda más alta puntuación o letra.

FORTALEZAS

1	a)Animado	b)Aventurero	c)Analítico	d)Adaptable
2.	a) Juguetón	b)Persuasivo	c)Persistente	d)Plácido
3.	a) Sociable	b)Decidido	c)Abnegado	d)Sumiso
4.	a) Convincente	b)Competitivo	c)Considerado	d)Controlado
5.	a) Entusiasta	b)Inventor	c)Respetuoso	d)Reservado
6.	a) Enérgico	b)Autosuficiente	c)Sensible	d)Contento

1	a)Animado	b)Aventurero	c)Analítico	d)Adaptable
7.	a) Activista	b)Positivo	c)Planificador	d)Paciente
8.	a) Espontáneo	b) Seguro	c) Puntual	d) Tímido
9.	a) Optimista	b) Abierto	c) Ordenado	d) Atento
10.	a) Humorístico	b) Dominante	c) Fiel	d) Amigable
11.	a) Encantador	b) Osado	c) Detallista	d) Diplomático
12.	a) Alegre	b) Confiado	c) Culto	d) Constante
13.	a) Inspirador	b) Independiente	c) Idealista	d) Inofensivo
14.	a) Cálido	b) Decisivo	c) Introspectivo	d) Humor seco
15.	a) Cordial	b) Instigador	c) Músico	d) Conciliador
16.	a) Conversador	b) Tenaz	c) Considerado	d) Tolerante
17.	a) Vivaz	b) Líder	c) Leal	d) Escucha
18.	a) Listo	b) Jefe	c) Organizado	d) Contento
19.	a) Popular	b) Productivo	c) Perfeccionista	d) Permisivo
20.	a) Jovial	b) Atrevido	c) Bien portado	d) Equilibrado

DEBILIDADES

21.	a) Estridente	b) Mandón	c) Desanimado	d) Soso
22.	a) Indisciplinado	b) Antipático	c) Sin entusiasmo	d) Implacable
23.	a) Repetidor	b) Resistente	c) Resentido	d) Reticente
24.	a) Olvidadizo	b) Franco	c) Exigente	d) Temeroso
25.	a) Interrumpe	b) Impaciente	c) Inseguro	d) Indeciso
26.	a) Imprevisible	b) Frío	c) No comprometido	d) Impopular
27.	a) Descuidado	b) Terco	c) Difícil contentar	d) Vacilante
28.	a) Tolerante	b) Orgullosa	c) Pesimista	d) Insípido
29.	a) Iracundo	b) Argumentador	c) Sin motivación	d) Taciturno
30.	a) Ingenuo	b) Nervioso	c) Negativo	d) Desprendido
31.	a) Egocéntrico	b) Adicto al trabajo	c) Distráido	d) Ansioso
32.	a) Hablador	b) Indiscreto	c) Susceptible	d) Tímido
33.	a) Desorganizado	b) Dominante	c) Deprimido	d) Dudoso
34.	a) Inconsistente	b) Intolerante	c) Introverso	d) Indiferente

21.	a) Estridente	b) Mandón	c) Desanimado	d) Soso
35.	a) Desordenado	b) Manipulador	c) Moroso	d) Quejumbroso
36.	a) Ostentoso	b) Testarudo	c) Escéptico	d) Lento
37.	a) Emocional	b) Prepotente	c) Solitario	d) Perezoso
38.	a) Atolondrado	b) Malgeniado	c) Suspica	d) Sin ambición
39.	a) Inquieto	b) Precipitado	c) Vengativo	d) Poca voluntad
40.	a) Variable	b) Astuto	c) Comprometedor	d) Crítico

RESULTADOS

Cada columna contiene las debilidades y fortalezas de cada temperamento.

La columna de las [a] = Sanguíneo

La columna de las [b] = Colérico

La columna de las [c] = Melancólico

La columna de las [d] = Flemático

La mayor puntuación en una de las letras determina el temperamento dominante, la letra que le sigue en mayor puntuación determina el temperamento complementario o secundario.

COLÉRICO

EL EXTROVERTIDO, EL ACTIVISTA EL OPTIMISTA

FORTALEZAS

LAS EMOCIONES DEL COLÉRICO

Líder nato, dinámico y activo; una necesidad compulsiva para el cambio, actúa con rapidez, quiere corregir las injusticias, impasible, no se desanima fácilmente, independiente y autosuficiente; confiado en sí mismo, puede manejar cualquier proyecto.

EL COLÉRICO EN EL TRABAJO

Se propone metas, organiza bien, busca soluciones prácticas, actúa con rapidez, delega el trabajo, exige productividad, cumple lo propuesto, estimula actividad, le interesa poco la oposición.

EL COLÉRICO COMO PADRE

Ejerce liderazgo sólido, establece metas, motiva a su familia a actuar, sabe la respuesta correcta, organiza el hogar.

EL COLÉRICO COMO AMIGO

Poco amigable, organiza el trabajo en grupo, dispuesto a liderar; casi siempre tiene razón, se destaca en

COLÉRICO

EL EXTROVERTIDO, EL ACTIVISTA EL OPTIMISTA

FORTALEZAS

emergencias.

COLÉRICO

EL EXTROVERTIDO, EL ACTIVISTA, EL OPTIMISTA

DEBILIDADES

LAS EMOCIONES DEL COLERICO

Mandón, impaciente, temperamental, tenso, demasiado impetuoso, se deleita en la controversia, no se rinde a pesar de perder; inflexible, le disgustan las lágrimas y las emociones, no muestra simpatía hacia los demás.

EL COLERICO EN EL TRABAJO

Intolerante ante los errores, no analiza los detalles, las trivialidades le aburren, puede tomar decisiones temerarias, puede ser rudo y sin tacto; manipula las personas, el fin justifica los medios; el trabajo puede llegar a ser su Dios, demanda lealtad de parte de sus subordinados.

EL COLÉRICO COMO PADRE

Tiende a ser dominante, demasiado ocupado para dar tiempo a su familia, contesta demasiado rápido, se impacienta con los que no tienen buen desempeño, impide que los hijos se relajen, puede hacer que los hijos se depriman.

EL COLÉRICO COMO AMIGO

Tiende a usar a las personas, domina a los demás, decide por otros, sabe todo, todo lo puede hacer mejor, demasiado independiente, posesivo con los amigos y compañeros; no puede decir "lo siento" puede estar en lo correcto y ser impopular.

FLEMÁTICO

EL INTROVERTIDO, EL OBSERVADOR, EL PESIMISTA

FORTALEZAS

LAS EMOCIONES DEL FLEMÁTICO

Personalidad tranquila, sereno, relajado, imperturbable, paciente, equilibrado; una vida consistente, callado, pero de buen humor, amable y compasivo; no muestra sus emociones, contento con la vida.

EL FLEMÁTICO EN EL TRABAJO

Competente y estable, apacible y simpático, tiene capacidades administrativas, mediador, evita conflictos, trabaja bien bajo presión, busca el camino fácil.

EL FLEMÁTICO COMO PADRE

Es buen padre, dedica tiempo a sus hijos, no tiene afán, no se inquieta fácilmente.

EL FLEMÁTICO COMO AMIGO

Es de buen talante, discreto, dispuesto a escuchar, disfruta observando a la gente, tiene muchos amigos, es compasivo y comprensivo.

FLEMÁTICO

EL INTROVERTIDO, EL OBSERVADOR, EL PESIMISTA

DEBILIDADES

LAS EMOCIONES DEL FLEMÁTICO

Apático, temeroso y preocupado, indeciso, evita tomar responsabilidades, voluntad de hierro, egoísta, tímido y reticente,

EL FLEMÁTICO EN EL TRABAJO

Sin metas, falta de auto-motivación, le es difícil mantenerse en acción, le disgusta que lo acosen,

FLEMÁTICO

EL INTROVERTIDO, EL OBSERVADOR, EL PESIMISTA

DEBILIDADES

se compromete demasiado, santurrón.

perezoso y sin cuidado; desanima a otros, prefiere observar antes que actuar.

EL FLEMÁTICO COMO PADRE

EL FLEMÁTICO COMO AMIGO

Flojos en la disciplina, no organiza el hogar, toma la vida demasiado fácil.

Impide el entusiasmo, no se involucra, impasible, indiferente a los planes, juzga a los demás, sarcástico, se resiste a los cambios.

MELANCÓLICO

EL INTROVERTIDO, EL PENSADOR, EL PESIMISTA

FORTALEZAS

LAS EMOCIONES DEL MELANCÓLICO

EL MELANCÓLICO EN EL TRABAJO

Profundo y pensador, analítico, serio, determinado, propenso a ser un genio, talentoso, creativo, filósofo, poeta; aprecia todo lo bello, sensible a otros, abnegado, meticoloso, idealista.

Prefiere seguir un horario, perfeccionista, detallista, persistente, concienzudo, de hábitos ordenados, económico, anticipa problemas potenciales, descubre soluciones creativas, necesita terminar lo que empieza, le encantan las gráficas, mapas, listas, etc.

EL MELANCÓLICO COMO

EL MELANCÓLICO COMO

MELANCÓLICO

EL INTROVERTIDO, EL PENSADOR, EL PESIMISTA

FORTALEZAS

PADRE

Establece normas elevadas, quiere que todo se haga correctamente, mantiene ordenada su casa, recoge el desorden de los hijos, se sacrifica por los demás, fomenta el talento y el estudio.

AMIGO

Escoge sus amigos cuidadosamente, prefiere quedar entre bastidores, evita llamar la atención, fiel, leal, atento a quejas, soluciona los problemas ajenos, se interesa por los demás, se conmueve fácilmente, busca la pareja ideal.

MELANCÓLICO

EL INTROVERTIDO, EL PENSADOR, EL PESIMISTA

DEBILIDADES

LAS EMOCIONES DEL MELANCÓLICO

Recuerda lo negativo, amanerado, deprimido, le agrada que lo hieran, falsa humildad, vive en otro mundo, tiene mala imagen de sí mismo, escucha lo que le conviene, se concentra en sí mismo, tiene sentimientos de culpabilidad, sufre complejos de persecución, tiende a ser hipocondríaco.

EL MELANCÓLICO EN EL TRABAJO

No se orienta hacia las personas, se deprime ante las imperfecciones, escoge trabajos difíciles, vacila al empezar proyectos nuevos, emplea demasiado tiempo planeando, prefiere analizar antes que trabajar, se auto-desaprueba, difícil de complacer, estándares demasiado altos, siente una gran necesidad de aprobación.

EL MELANCÓLICO COMO PADRE

EL MELANCÓLICO COMO AMIGO

MELANCÓLICO

EL INTROVERTIDO, EL PENSADOR, EL PESIMISTA

DEBILIDADES

Coloca metas demasiado altas, puede llegar a desanimar a los niños, puede ser meticuloso, se convierte en mártir, les echa la culpa a los niños, se amohína ante los desacuerdos.

Vive a través de otros, socialmente inseguro, retraído y remoto, critica a otros, rechaza muestras de afecto, le disgusta la oposición, sospecha de las personas, antagonista y vengativo, no perdona, lleno de contradicciones, recibe los cumplidos con escepticismo.

SANGUÍNEO

EL EXTROVERTIDO, EL HABLADOR, EL OPTIMISTA

FORTALEZAS

LAS EMOCIONES DEL SANGUÍNEO

Personalidad atractiva, conversador, anecdotista, el alma de la fiesta, buen sentido del humor, ojos para los colores, toca a la gente cuando habla, entusiasta y democrático; alegre y burbujeante; curioso, buen actor, ingenuo e inocente; vive por el momento, carácter variable, en el fondo es sincero, siempre es un niño.

EL SANGUÍNEO EN EL TRABAJO

Se ofrece a trabajar, planea nuevos proyectos, creativo, tiene energía y entusiasmo; causa buena impresión inicial, inspira a los demás, convence a otros a que trabajen.

EL SANGUÍNEO COMO PADRE

EL SANGUÍNEO COMO

SANGUÍNEO

EL EXTROVERTIDO, EL HABLADOR, EL OPTIMISTA

FORTALEZAS

	AMIGO
Hace que la vida en casa sea divertida, los amigos de sus hijos lo quieren, convierte los desastres en situaciones divertidas, es el director del circo.	Hace amigos con facilidad, tiene don de gente, le encantan los cumplidos, parece excitante, envidiado por los demás, no guarda rencor, se disculpa rápidamente, anima las reuniones, le gustan las actividades espontáneas.

SANGUÍNEO

EL EXTROVERTIDO, EL HABLADOR, EL OPTIMISTA

DEBILIDADES

LAS, EMOCIONES DEL SANGUINEO	EL SANGUÍNEO EN EL TRABAJO
Hablador compulsivo, exagerado, se entretiene con trivialidades, no puede recordar nombres, asusta a otros, demasiado feliz para otros, enérgico, jactancioso y quejumbroso; ingenuo, se deja engañar, se ríe y habla en voz alta; controlado por las circunstancias, se pone bravo fácilmente, para algunos parece insincero, nunca madura.	Prefiere hablar, olvida sus obligaciones, no persiste, su confianza se desvanece rápidamente, indisciplinado, sus prioridades están fuera de orden, toma decisiones llevado por sus sentimientos, se distrae fácilmente, malgasta el tiempo hablando.
EL SANGUÍNEO COMO PADRE	EL SANGUÍNEO COMO AMIGO

SANGUÍNEO

EL EXTROVERTIDO, EL HABLADOR, EL OPTIMISTA

DEBILIDADES

Mantiene el hogar en estado de frenesí, olvida las citas de los hijos, desorganizado, no escucha el asunto completo.

Odia estar a solas, necesita ser el centro de atención, quiere ser popular, busca recibir el crédito por sus acciones, domina la conversación, interrumpe y no escucha; contesta por otros, olvidadizo, siempre encuentra excusas, repite sus historias

(R.O, 2009)

HOJA DE RESPUESTA

NÚMERO	LETRA
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	

28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	

Total de (a)	
Total de (b)	
Total de (c)	
Total de (d)	

Anexo 2

Autorrealización

Objetivo: identificar la emoción en torno a la que se ha construido el concepto que se tiene de uno mismo, el auto-concepto.

Material: papel y lápiz

Procedimiento:

La auto caracterización se lleva a cabo de forma individual, se le pide al participante que se describa en tercera persona, como si fuera alguien que le conoce muy bien (un amigo, familiar, etc.). Es posible que surjan dudas acerca de la descripción que las personas deben llevar acabo y es importante, por parte del instructor, ser lo más neutro posible; y dar libertad al participante para que describa los aspectos que desee sin necesidad de cuestionarse como debe escribirse.

En primer lugar se le pide a cada persona que lea detenidamente su auto-caracterización e identifique las emociones que predominan en su narrativa y en qué fragmento de la descripción las ha identificado.

Posteriormente cada persona lee la descripción ante los miembros del grupo y se les pide que destaquen aquellos que han llamado su atención; así como identificar las emociones y sentimientos que les ha despertado la narrativa que acaban de escuchar. También se invita a los miembros del grupo que destaquen lo más importante de la narración.

El instructor debe ayudar a complementar esa descripción e ir dirigiendo los comentarios y opiniones en función de los siguientes aspectos:

- Temas que aparecen y no aparecen
- Predominio de aspectos conductuales, cognitivos o emociones
- El tono emocional de la descripción
- El tipo de atributos personales (positivos/negativos)
- Modo verbal
- Orden de la descripción
- Modo verbal (imperativo, condicional)
- Si se da un antes y un después
- Personas que aparecen

(Lizeretti, 2012)

Anexo 3

¡Alto!

EMOCIONES COTIDIANAS	
¿Cómo percibo mis emociones?	¿Cómo percibe Dios mis emociones?
Miedo	Miedo
Ira	Ira
Tristeza	Tristeza
Alegría	Alegría

Anexo 4

“Renovación en los procesos mentales

“Así que no temas, porque yo estoy contigo;
no te angusties, porque yo soy tu Dios.
Te fortaleceré y te ayudaré;
te sostendré con mi diestra victoriosa”

(Isaias 41:10)

“Ya te lo he ordenado: ¡Sé fuerte y valiente! ¡No tengas miedo ni te desanimés!
Porque el Señor tu Dios te acompañará dondequiera que vayas.

(Josué 1:19)

“El Señor es mi luz y mi salvación;
¿a quién temeré?
El Señor es el baluarte de mi vida;
¿quién podrá atemorizarme?

(Salmo 21:7)

“Depositen en él toda ansiedad y preocupación porque él cuida de ustedes”

(1 Pedro 5:7)

“Los necios dan rienda suelta a su enojo, pero los sabios calladamente lo controlan”.

Proverbios 29:11

“Enójense, pero no hagan algo individual; reconcíliense antes de que el sol se ponga. Y no den lugar a cosas indebidas como gritería, peleas o algo en contra de ustedes o de los otros”

Efesios 4:26 y 27

“Por eso, amados hermanos míos, todos ustedes deben estar dispuestos a oír, pero ser lentos para hablar y para enojarse, 20 porque quien se enoja no promueve la justicia de Dios”

Santiago 1:19-20

“La respuesta amable calma la ira; la respuesta grosera aumenta el enojo”.

Proverbios 15:1

"Jehová, roca mía y castillo mío, y mi libertador;
Dios mío, fortaleza mía, en él confiaré;
Mi escudo, y la fuerza de mi salvación, mi alto refugio."

Salmos 18:2

"El corazón alegre hermosea el rostro;
Mas por el dolor del corazón el espíritu se abate."

Proverbios 15:13

"Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación."

Mateo 5:4

"Hasta ahora nada habéis pedido en mi nombre; pedid, y recibiréis, para que vuestro gozo sea cumplido."

Juan 16:24

Porque el Señor tu Dios está en medio de ti
como guerrero victorioso.
Se deleitará en ti con gozo,
te renovará con su amor,
se alegrará por ti con cantos.

Sofonías 3:17

Anexo 5

Test de inteligencia emocional

Las preguntas que encontrarás en este TEST se refieren a la manera de actuar de las personas con que sueles relacionarte. No existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que deben reflejar tu modo de habitual de actuar, pensar, hacer y sentir.

Instrucciones: en la hoja d respuesta marca con una equis la frecuencia que corresponda a la pregunta (nunca, algunas, veces o siempre)

1. Me conozco a mí mismo, se lo que pienso, lo que siento y lo que hago.
2. Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar y conseguir algo...
3. Cuando las cosas me van mal mi estado de ánimo aguanta bien hasta que las cosas vayan mejor.
4. Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando estamos enfrentadas.
5. Sé que cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.
6. Sé que lo es más importante en cada momento.
7. Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.
8. Cuando los demás me provocan intencionadamente, soy capaz de no responder.
9. Me fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.
10. Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.
11. Hablo conmigo mismo en voz baja, claro.
12. Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.
13. Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente con

el dialogo.
14. Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.
15. Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesionan.
16. Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...).
17. Valoro las cosas buenas que hago.
18. Soy capaz de divertirme y pasármelo bien, donde esté.
19. Hay cosas que no me gusta hacer, pero sé que debo hacerlas y las hago.
20. Soy capaz de sonreír.
21. Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.
22. Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.
23. Comprendo los sentimientos de los demás.
24. Mantengo conversaciones con la gente.
25. Tengo buen sentido del humor.
26. Aprendo de los errores que cometo.
27. En momentos de tensión y ansiedad, soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder los nervios.
28. Soy una persona realista, con los pies en la tierra
29. Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a le clamo y le tranquilizo.
30. Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero.
31. Controlo bien mis miedos y temores.
32. Si he de estar solo no me agobio por eso.

33. Formo parte de algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones.
34. Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.
35. Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.
36. Sé qué pensamientos son capaces de hacerme feliz, triste, enfadado/, cariñoso/a, altruista, angustiados/a.
37. Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me prepongo. 38. Me comunico bien con la gente con la que me relaciono.
39. Soy capaz de comprender el punto de vista de los demás.
40. Identifico las emociones que expresa la gente de mi alrededor.
41. Soy capaz de verme a mí mismo/a, desde la perspectiva de los otros.
42. Me responsabilizo de los actos que hago.
43. Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cueste algún cambio en mi manera de sentir las cosas.
44. Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente
45. Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado.

(Arandiga & Tortosa, s.f)

HOJA DE RESPUESTAS		
Pregunta 1		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 2		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 3		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 4		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 5		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 6		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 7		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 8		
Nunca	Algunas veces	Siempre

Pregunta 9		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 10		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 11		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 12		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 13		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 14		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 15		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 16		
Nunca	Algunas veces	Siempre

Pregunta 17		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 18		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 19		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 20		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 21		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 22		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 23		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 24		
Nunca	Algunas veces	Siempre

Pregunta 25		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 26		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 27		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 28		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 29		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 30		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 31		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 32		
Nunca	Algunas veces	Siempre

Pregunta 33		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 34		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 35		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 36		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 37		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 38		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 39		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 40		
Nunca	Algunas veces	Siempre

Pregunta 41		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 42		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 43		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 44		
Nunca	Algunas veces	Siempre
Pregunta 45		
Nunca	Algunas veces	Siempre

Calificación

CORRECCIÓN
A las respuestas "NUNCA" le corresponde 0 puntos
A las respuestas "ALGUNAS VECES" la corresponde 1 punto
A las respuestas "SIEMPRE" le corresponde 2 puntos

PUNTUACIONES
Entre 0 y 20 puntos: MUY BAJO
Entre 21 y 35 puntos: BAJO
Entre 36 y 45 puntos: MEDIO-BAJO
Entre 46 y 79 puntos: MEDIO-ALTO
Entre 80 y 90 puntos: MUY ALTO

El significado de las puntuaciones

MUY BAJO
Con esta puntuación debes saber que todavía no conoces suficientemente qué emociones son las que vives, no valoras adecuadamente tus capacidades, que es seguro que las tienes. Son muchas las habilidades que no pones en práctica y son necesarias para que te sientas más a gusto contigo mismo y las relaciones con la gente sean satisfactorias. Este taller de trabajo te podrá ser de gran ayuda para aumentar tus habilidades de inteligencia emocional

BAJO
Con esta puntuación tus habilidades emocionales son todavía escasas. Necesitas conocer un poco mejor y valorar más lo que puedes ser capaz de hacer. Saber qué emociones experimentas, cómo las controlas, cómo las expresas y cómo identificas en los demás. Es fundamental para que te puedas sentir bien y desarrollar toda tu personalidad de una manera eficaz. Este taller trata de ayudarte a mejorar

MEDIO-BAJO

Casi lo consigues. Con esta puntuación te encuentras rayando lo deseable para tus habilidades emocionales. Ya conoces muchas cosas de lo que piensas, haces, sientes y, posiblemente, de cómo controlar tus emociones, comunicarte con eficacia con los demás. No obstante, no te conformes con estos puntos conseguidos. El taller de trabajo que ahora inicias pretende que mejores un poco más tu inteligencia emocional.

MEDIO-ALTO

No está nada mal la puntuación que has obtenido. Indica que sabes quién eres, como te emocionas, cómo manejas tus sentimientos y cómo descubres todo esto en los demás. Tus relaciones con la gente las tienes bajo control, empleando para ello tus habilidades para saber cómo te sientes tú, cómo debes expresarlo, cómo se sienten los demás y qué debes hacer para mantener relaciones satisfactorias con otras personas.

MUY ALTO

Eres un súper héroe de la emoción y su control. Se diría que eres número 1 en eso de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tus habilidades te permiten ser conscientes de quién eres, qué objetivos pretendes, que emociones vives. Sabes valorarte como te mereces, manejas bien tus estados emocionales y, además, con más mérito todavía, eres capaz de comunicarte eficazmente con quienes te rodean. Eres único/a para solucionar los conflictos interpersonales que cada día acontecen. De todos modos, adelante con el taller y seguir desarrollando tu inteligencia emocional.

(Arandiga & Tortosa, s.f)

Anexo 6
Tabla emociones

¿QUÉ SITUACIONES, PERSONAS, ANIMALES O COSAS ME HACEN SENTIR...?			
Miedo	Tristeza	Enojo	Alegría

(Lizeretti, 2012)

Anexo 7

Ejercicio para inteligencia emocional

1. Detente y cálmate. Piensa antes de actuar
2. Cuenta el problema y dí cómo te sientes
3. Propón un objetivo positivo
4. Piensa en una cantidad de soluciones
5. Piensa en las consecuencia posteriores
6. Adelante y pon en práctica el mejor plan

(Goleman, 2010)

Anexo 8

“Cómo vives tus emociones”

1. Piensa en la última vez que reíste con tu familia

¿Por qué lo hiciste?

¿Cómo se sintió?

¿Los demás compartieron esa sensación de diversión?

2. Piensa en algún momento en el que te sentiste vencido por tu trabajo.

¿Se percataron los demás de tu estado de ánimo?

3. ¿Cuándo fue la última vez que te enojaste con sus amigos?

¿Porque estabas enfadado?

¿Qué impacto tuvo tu enojo en los demás?

4. ¿Piensa en la última vez que sentiste sobre carga de trabajo?

¿De qué manera influyó en tu espíritu?

5. ¿Piensa en el momento que sentiste más orgulloso de usted?

¿Qué impacto tuvo ese orgullo con las personas de su alrededor?

6. ¿En alguna ocasión se sintió defraudado?

¿Qué hizo para mejorarlo?

7. Piensa cuando tuviste una emoción negativa. ¿Qué aprendizaje de vida te dejó?

Anexo 9
Constancia

Se otorga la presente :

CONSTANCIA

A _____

Por su importante participación en el:

“Taller de renovación en los proceso mentales, para el control de las emociones”

Que se llevó acabo de _____ al _____ de _____ del presente año

Karla Leticia Maya Nieto
Psicóloga

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albistur, C. (2008). *Amor y sentimiento*. España: Ediciones palabra S.A.
- Alzina , R. B., Gonzalez, J. C., & Navarro, E. G. (S.f). *Inteligencia emocional en la educacion* . España: Sintesis.
- Arandiga, A. v., & Tortosa, C. v. (s.f). *Inteligencia emocional (aplicaciones educativas)*. España: Eos.
- Biblia, Reina Valera, 1960
- Brennan, J. F. (1999). *Historias y sistemas de la educación* . México: Pearson Educacion .
- Broton, J. M. (1995). *Psicología de las emociones* . Valencia : Albatros.
- C.Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. Mexico: Pearson .
- C.Solomon, R. (2007). *Etica emocional. Una teoria de los sentimientos* . España: Paidos.
- Calhound, c., & Solomon, R. C. (1989). *¿Que es una emocion?* . México: Fondo de cultura economica .
- Chacon, I. G. (2000). *Matemática Emocional*. España: Narcea S.A.
- Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional* . México: Vergara.
- Grube, G. M. (1987). *El pensamiento de Platon* . España: Gredos.
- Herrera, F. Z. (2003). *Introducción a la psicología* . México: Pearson Educación de México.
- Hogg, M. A., & Voughan, G. M. (2010). *Psicología social* . España: Medica Panamericana S.A.
- Lahaye, T. (2013). *Temperamentos controlados por el espíritu*. Estados Unidos : Copyright.
- Lizeretti, N. P. (2012). *Terapia basada en inteligencia emocional*. España: Milenio.
- Matinez , M. A. (S.f). *el origen de las emociones* .España: trillas .
- Meyer, J. (2001). *Controlando sus emociones* . Estadoa Unidos : Casa Creación.
- Meyer, J. (2004). *Las siete cosas que te roban el gozo*. New York: FaithWords.

- Meyer, J. (2011). *El campo de batalla de la mente*. E.U: FaithWords.
- Otero, M. R. (2006). Emociones, Sentimientos y Razonamientos en Didáctica de las Ciencias. *Revista electrónica de investigación en educación en ciencias*, 1(1). Recuperado desde: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273320433004>
- Papalia, D. E., Olds, S. O., & Feldman, R. D. (210). *Desarrollo humano* . China: Mc Graw Hill.
- Pino, C. C. (2000). *Teoría de los sentimientos* . España: Tusquets.
- Poncela, A. M. (2011). Antropología de las emociones y teoría de las sentimientos. *Versión Nueva época*, 1 (26),3-4.
- Prieto, J. L. (3 de Mayo de 2005). *Cuerpo, Alma y Espiritu*. Recuperado el 2 de Marzo de 2016, de *Cuerpo, Alma y Espiritu*: <http://www.reflexionesparaelalma.net/page/reflexiones/id/249/title/Cuerpo,-Alma-y-Esp%C3%ADritu>
- Rodríguez, J. Á. (2002). Análisis descriptivo de los valores sentimiento y emoción en la formación de profesores de la Universidad de Granada . *Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado*, 6 (1-2),3.
- Soto, L. M. (S.f). *Entender las emociones: una guía para crear hijos sanos y seguros* . Grijalbo.
- Sternberg, R. J. (2011). *Psicología Cognoscitiva*. México: Cengage Learning.
- T., G. P., Msc, C. Y., & Banderali, Z. S. (2006). *Una introducción a la psicología* . Caracas: Universidad Católica Andrés Bello.
- Trueba, C. (2004). *Ética y tragedia en aristoteles* . México: Anthropos.
- Valls, F. R. (2015). *El sujeto emocional* . España: Themata Sevilla.
- Viciano, V. V. (s.f). *Resumen del libro antonio damasio en busca de spinoza*. Recuperado el 16 de febrero de 2016, de *Resumen del libro antonio damasio en busca de spinoza*: [http://coachvital.es/resources/SENTIMIENTOS+SEG\\$C3\\$9AN++DAMASIO.pdf](http://coachvital.es/resources/SENTIMIENTOS+SEG$C3$9AN++DAMASIO.pdf)
- Yankovic, B. (12 de septiembre de 2011). *Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional*. Recuperado el 9 de febrero de 2016, de *Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional*:

http://www.educativo.otalca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo_emocion.pdf