

Opinión de libro:

Sabiduría emocional de Walter Riso

Todo lo que podemos lograr en esta vida está regido por nuestras emociones, el miedo es la principal limitante que existe entre nosotros y los objetivos que deseamos alcanzar. Tendemos a ignorar nuestros sentimientos, nos reprimimos de forma consciente, a diferencia de los niños, quienes son capaces de expresarse de forma innata pues la sociedad aun no los moldea con sus estigmas. Tendemos a valorar las de forma negativa, sin percatarnos de su importancia.

Las emociones son mecanismos de defensa que cumplen funciones adaptativas y evolutivas para todo ser emocional. Nacemos con emociones, pero conforme vamos interactuando con el medio que nos rodea estas emociones crecen, se intensifican, combinan y transforman.

Somos seres emocionales, pero no todas las emociones son buenas y aceptadas, la diferencia entre ello es el tiempo que dura cada emoción, normal mente estas son espontaneas, y se desvanecen en cuestión de minutos, pero abecés estás perduran más de lo debido y tienden a perjudicar nuestras relaciones interpersonales, a estas se les denomina emociones secundarias.

Debemos ser capaces de balancear las, ser conscientes de que existen y que nosotros decidimos si son necesarias o no, pero sin reprimirnos, pues esto a la larga crea mas problemas y puede agravar la situación. Al encontrar nos a nosotros mismos y aceptar lo que sentimos podemos mejorar nuestras vidas, ser mas productivos y lograr nuestras metas ya sen cortas, como el tener un buen día, o a futuro, como lo es la búsqueda constante de aceptación, crecimiento y estabilidad.