**MANEJO DE LAS EMOCIONES**

Nuestras impresiones se incorporan a la memoria formando así el cuerpo de la experiencia. Nuestras acciones están determinadas por la combinación de nuevas impresiones con el recuerdo de experiencias pasadas. Entonces, se puede definir la emoción como “reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo y que se acompaña de fenómenos neurovegetativos” (parte del sistema nervioso que regula el funcionamiento del sistema vegetativo –glándulas y vísceras-).

Algunos psicólogos dividen la conducta o las respuestas emocionales en: efectos, sentimientos y estados de ánimo.

*Los efectos:* Son borrascas emotivas de duración limitada que se acompañan de marcados e intensos signos somáticos de carácter expresivo; por ejemplo, un ataque de ira.

*Los estados de ánimo (el temple anímico)*: Sus más persistentes y sus manifestaciones somáticas, menos llamativas e intensas; por ejemplo, el optimismo o la visión angustiada de la vida.

*Los sentimientos:* Se caracterizan por su infinita riqueza de contenido, por desarrollarse muy dentro de la esfera íntima y por estar casi totalmente desligados de manifestaciones somáticas viscerales; por ejemplo, el goce que provoca el aroma de una flor o la profunda conmoción espiritual que surge ante la contemplación de una obra de arte.

La capacidad para percibir nuestros sentimientos nos ayudará a conocernos a nosotros mismos y a comprender mejor las causas de nuestra conducta. Por otro lado, poner en palabras las propias emociones es el inicio de su dominio.

Las emociones en sus aspectos internos son sumamente difíciles de controlar. En cambio, en sus aspectos externos son más fáciles de dominar. El mundo de las emociones ha sido considerado siempre conflictivo porque crea dos tipos de problemas: el predominio entre ellas, y la discordancia de ellas y la razón.

Algunos psicólogos sostienen los siguientes principios prácticos para aprender a controlar las emociones:

1. Mantener una apariencia tranquila ante los estímulos que nos provocan temor.
2. Controlar el lenguaje, ya que el dominio de las palabras ayuda a disciplinar las emociones.
3. Procurar ajustar los estímulos excitatorios de las emociones a las condiciones de tolerancia de nuestro organismo (practicar respiración profunda o meditación).
4. Aclarar cada día nuestros pensamientos.
5. Aprender a proyectar nuestra mente a circunstancias nuevas, comparando las mismas con otras experiencias.
6. Hacer comparaciones con las diferentes circunstancias.