

Rasgos comunes de las  
emociones destructivas



Retoma la emoción destructiva en la que pensaste en el ejercicio anterior. Cuando experimentaste ese enojo, envidia o apego exagerado...

# ¿Cómo te sentías?

**Incómodo, agitado,  
inseguro.**

**Tranquilo, en calma.**



# ¿Cómo percibías la situación?

**Exageré, perdí  
perspectiva.**

**Realistamente, sin  
exagerar o perder  
perspectiva.**

# ¿Cómo te comportaste?

**De modos de los  
que después me  
arrepentí.**

**De modos de los  
que después me  
sentí orgulloso.**

Las emociones destructivas afectan la manera en cómo nos sentimos, en cómo interpretamos lo que nos sucede y en cómo nos comportamos:



**Generan  
malestar**



**Físicamente causan molestias, como dolor en el pecho, los hombros, el estómago o la cabeza**



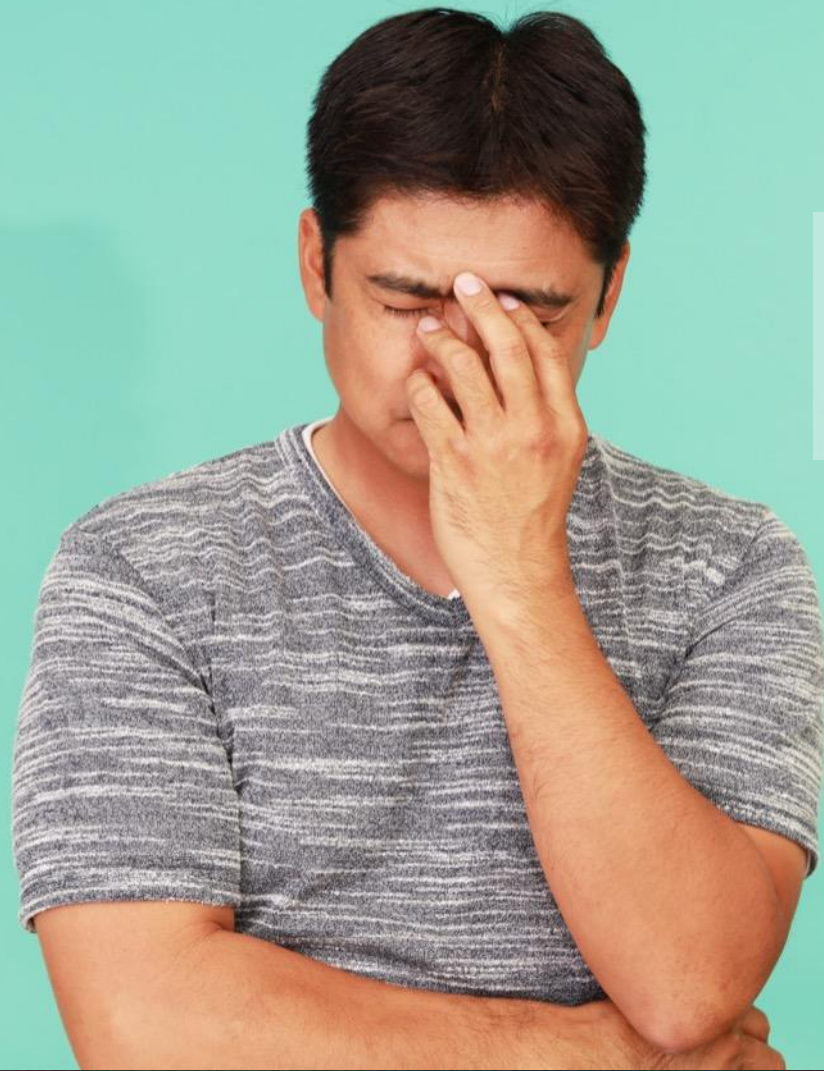


**Distorsionan  
nuestra percepción**



**Reducen nuestras  
posibilidades de  
pensamiento y acción**





**Secuelas dolorosas de  
las emociones  
destructivas**



# Generan malestar

El primer rasgo en común entre las emociones destructivas es que generan malestar, nos quitan la paz interior.

A mayor o menor grado, sentimos agitación, rigidez o falta de flexibilidad. No podemos sentirnos satisfechos, continuamente sentimos inquietud y descontento.

Nos aislamos de los demás.

En resumidas cuentas nos sentimos mal: las emociones destructivas duelen.



**Físicamente causan molestias, como dolor en el pecho, los hombros, el estómago o la cabeza**

Las emociones destructivas causan molestias, como dolor en el pecho, los hombros, el estómago o la cabeza. ¿Alguna vez te ha pasado algo así?





# **Distorsionan nuestra percepción**

Las emociones destructivas también distorsionan nuestra percepción. Nos quitan la capacidad de discernir y de pensar claramente. Como cuando nos ponemos los lentes rojos ¿recuerdas?

Bajo los lentes de la emoción nuestra perspectiva se nubla, como en esta imagen.

Al no ver con claridad, somos incapaces de advertir las consecuencias de nuestras acciones a corto o largo plazo, y no distinguimos qué está bien y qué no, y cuando la emoción pasa y analizamos lo que ocurrió, las sensaciones tan poderosas, las interpretaciones aparentemente coherentes, las acciones que se veían completamente justificables, en retrospectiva parecen algo absurdas, lamentables y hasta torpes.





# **Distorsionan nuestra percepción**

En tu ejemplo, ¿pudiste notar como exagerabas y sacabas de proporción las cosas? Cuando nos enojamos fuertemente con alguien exageramos sus cualidades negativas, pero al pasar el episodio, cuando logramos calmarnos, esa persona que a los ojos de la ira se veía como nociva, insoportable--hasta fea--ahora aparece como alguien normal, inclusive puede parecer agradable.

El caso del enamoramiento es similar: al principio, percibimos a la persona como perfecta, llena tan sólo de encantos. Sus defectos nos son invisibles, parece que por fin encontramos al príncipe azul o a la princesa de nuestros sueños. Pero pasado el tiempo, comenzamos a ver a la persona con más objetividad. El desencanto duele, pero lo que nos desilusiona en realidad no es la persona, son nuestras proyecciones.



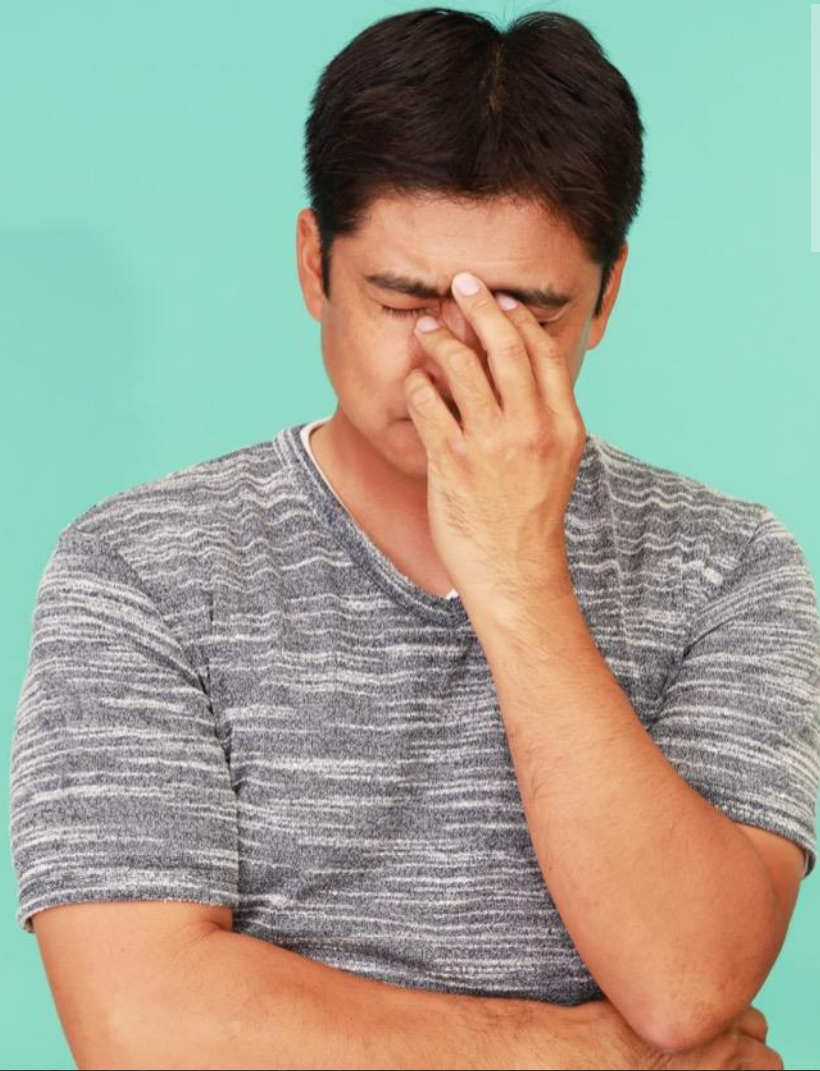
# Reducen nuestras posibilidades de pensamiento y acción

Finalmente, ¿cómo actuaste?, ¿te hubiera gustado, en retrospectiva, haber reaccionado diferente?, ¿podrías haberlo hecho en ese momento?

Cuando experimentamos emociones destructivas, el malestar y la confusión guían nuestro comportamiento. Es como si estas emociones fueran un titiritero y nosotros su títere que responde y se comporta bajo su mando. Sin control. Y cuando ellas mandan hacemos lo que nos lastima o lastimamos a los demás.



# Secuelas dolorosas de las emociones destructivas



Las emociones destructivas conllevan secuencias dolorosas. ¿Notaste como en los momentos más dolorosos y difíciles de tu línea de la vida estaban presentes estas emociones?

En general, las cosas que más lamentamos haber hecho, son resultado de emociones que dañan. ¿Alguna vez, en un momento de enojo has hecho algo de lo que después te arrepientes? ó ¿has herido a alguien en una relación movido por un ataque de apego y deseo de control sobre la otra persona?





# **Secuelas dolorosas de las emociones destructivas**

Las emociones destructivas duelen. Se sienten mal, nos restan inteligencia, nos hacen actuar lastimosamente, afectan nuestra salud, envenenan nuestras relaciones y socavan también el bienestar social. Y peor aún, generan hábitos emocionales que más tarde nos llevan a repetir la respuesta ante circunstancias similares.