

El aspecto dual de las emociones

¿El apego es constructivo o destructivo?

Constructivo

Destructivo

**A veces uno,
a veces otro**

Apego y deseo



El apego, esa sensación de apreciar algo y quererlo cerca, es el sentimiento que mantiene unidas a las familias y comunidades.

Pensemos en el vínculo que existe entre una mamá y su hijo cuando es pequeño. Gracias al apego lo cuida y alimenta.

Lo mismo pasa con el deseo. Sin deseo, ¡no habría seres humanos! De hecho el deseo es la emoción que guía muchas de las actividades cotidianas, desde levantarnos en la mañana hasta comer, trabajar y perseguir metas en la vida.

SIGUIENTE

Apego y deseo

El apego, esa sensación de apreciar algo y quererlo cerca, en sí mismo no es destructivo, pero cuando es excesivo y siente una fuerte necesidad de control, lo es.

Lo mismo pasa con el deseo. Si se hace obsesivo, en vez de ser un motor saludable se vuelve un grillete para quien lo siente y para la persona objeto del deseo, como vemos en esta imagen.

SIGUIENTE



Destructivo

Apego y deseo



El apego, esa sensación de apreciar algo y quererlo cerca, es el sentimiento que mantiene unidas a las familias y comunidades.

Pensemos en el vínculo que existe entre una mamá y su hijo cuando es pequeño. Gracias al apego lo cuida y alimenta.

Lo mismo pasa con el deseo. Sin deseo, ¡no habría seres humanos! De hecho el deseo es la emoción que guía muchas de las actividades cotidianas, desde levantarnos en la mañana hasta comer, trabajar y perseguir metas en la vida.

SIGUIENTE

Apego y deseo

El apego, esa sensación de apreciar algo y quererlo cerca, en sí mismo no es destructivo, pero cuando es excesivo y siente una fuerte necesidad de control, lo es.

Lo mismo pasa con el deseo. Si se hace obsesivo, en vez de ser un motor saludable se vuelve un grillete para quien lo siente y para la persona objeto del deseo, como vemos en esta imagen.

SIGUIENTE



Destructivo

EMOCIONES AFLICTIVAS

Apego y deseo

El apego, esa sensación de apreciar algo y quererlo cerca, es el sentimiento que mantiene unidas a las familias y comunidades. No solemos considerarlo destructivo.

Pensemos en el vínculo que existe entre una mamá y su hijo cuando es pequeño al que gracias al apego cuida y alimenta.

Pero cuando el apego se excede y siente una fuerte necesidad de control, se vuelve destructivo.

Lo mismo pasa con el deseo. En sí mismo no es destructivo. Sin deseo, ¿no habría seres humanos! De hecho el deseo es la emoción que guía muchas de las actividades cotidianas, desde levantarnos en la mañana hasta comer, trabajar y perseguir metas en la vida, sean inmediatas o a largo plazo. Pero si se hace obsesivo, en vez de ser un motor saludable se vuelve un grillete para quien lo siente y para la persona objeto del deseo, como vemos en esta imagen.



Constructivo



Destructivo

SIGUIENTE

¿El enojo es constructivo o destructivo?

Constructivo

Destructivo

**A veces uno,
a veces otro**

Enojo



Constructivo

El enojo es una emoción que tendemos a considerar destructiva pero no siempre lo es. Sentir enojo puede, a corto plazo, enfocar la mente y dar un empujón de energía y determinación. En ciertas circunstancias puede hacernos más eficaces para llevar a cabo lo que se requiere, poner límites y obtener lo que merecidamente buscamos.

La indignación -que es un tipo de enojo- que surge al ver una injusticia social, nos mueve a hacer algo por otros, lo cual es valioso.

SIGUIENTE

Enojo

En general, el enojo nos quita perspectiva. Nos lastima y provoca que lastimemos a otros. Por esta razón, fácilmente se torna en algo destructivo.

Todos, en una u otra ocasión, hemos sido receptores del enojo de otras personas y conocemos lo desagradable que es.

SIGUIENTE



Destructivo

Enojo



Constructivo

El enojo es una emoción que tendemos a considerar destructiva pero no siempre lo es. Sentir enojo puede, a corto plazo, enfocar la mente y dar un empujón de energía y determinación. En ciertas circunstancias puede hacernos más eficaces para llevar a cabo lo que se requiere, poner límites y obtener lo que merecidamente buscamos.

La indignación -que es un tipo de enojo- que surge al ver una injusticia social, nos mueve a hacer algo por otros, lo cual es valioso.

SIGUIENTE

Enojo

En general, el enojo nos quita perspectiva. Nos lastima y provoca que lastimemos a otros. Por esta razón, fácilmente se torna en algo destructivo.

Todos, en una u otra ocasión, hemos sido receptores del enojo de otras personas y conocemos lo desagradable que es.

SIGUIENTE



Destructivo

Enojo

El enojo es una emoción que tendemos a considerar destructiva pero no siempre lo es. Sentir enojo puede, a corto plazo, enfocar la mente y dar un empujón de energía y determinación. En ciertas circunstancias nos hace más eficaces para llevar a cabo lo que se requiere y obtener lo que merecidamente buscamos.

Sin embargo, más allá de esta función práctica, no sirve de mucho. Nos quita perspectiva y nos lanza a atacar a otros e inclusive a lastimarnos. Todos, en una u otra ocasión, hemos sido receptores del enojo de otras personas y conocemos lo desagradable que es.



Constructivo



Destruyctivo

SIGUIENTE

¿El odio es constructivo o destructivo?

Constructivo

Destructivo

**A veces uno,
a veces otro**

Odio



Destructivo

El **odio** y la **malicia** son **siempre destructivas** porque implican un deseo de dañar.

SIGUIENTE

¿El miedo es constructivo o destructivo?

Constructivo

Destructivo

**A veces uno,
a veces otro**

Miedo



Igual que el enojo, el miedo no siempre es destructivo.

Existe el miedo legítimo, que nos fuerza a ser precavidos y a cuidar nuestro bienestar.

Es un miedo necesario para la sobrevivencia. Si un perro rabioso corre hacia nosotros, tenemos que responder con miedo al peligro. Esto es obvio. En este caso el miedo nos vuelve más atentos y nos protege del peligro.

SIGUIENTE

EMOCIONES AFLICTIVAS

Miedo

El miedo no siempre es destructivo, pero existe el miedo irracional. Esto es cuando no hay riesgo real pero nos sentimos aterrados. Este miedo exagerado nos paraliza y hace mucho daño. Da lugar a un persistente estado de ansiedad que puede incluso dañar nuestra salud.

Necesitamos acotarlo porque es completamente inútil y destructivo.

SIGUIENTE



Destructivo

Miedo



Igual que el enojo, el miedo no siempre es destructivo.

Existe el miedo legítimo, que nos fuerza a ser precavidos y a cuidar nuestro bienestar.

Es un miedo necesario para la sobrevivencia. Si un perro rabioso corre hacia nosotros, tenemos que responder con miedo al peligro. Esto es obvio. En este caso el miedo nos vuelve más atentos y nos protege del peligro.

SIGUIENTE

EMOCIONES AFLICTIVAS

Miedo

El miedo no siempre es destructivo, pero existe el miedo irracional. Esto es cuando no hay riesgo real pero nos sentimos aterrados. Este miedo exagerado nos paraliza y hace mucho daño. Da lugar a un persistente estado de ansiedad que puede incluso dañar nuestra salud.

Necesitamos acotarlo porque es completamente inútil y destructivo.

SIGUIENTE



Destructivo

EMOCIONES AFLICTIVAS

Miedo



Constructivo



Destructivo

Igual que el enojo, el miedo no siempre es destructivo.

Existe el miedo legítimo, necesario para la sobrevivencia. Si un perro rabioso corre hacia nosotros, tenemos que responder con miedo al peligro. Esto es obvio. En este caso el miedo nos vuelve más atentos y nos protege del peligro. Nos fuerza a ser precavidos y a cuidar nuestro bienestar.

Pero también existe miedo irracional, cuando no hay riesgo real pero nos sentimos aterrados. Este miedo exagerado nos paraliza y hace mucho daño. Da lugar a un persistente estado de ansiedad que puede incluso dañar nuestra salud. Necesitamos acotarlo porque es completamente inútil y destructivo.

SIGUIENTE

¿La vergüenza es constructiva o destructiva?

Constructivo

Destructivo

**A veces uno,
a veces otro**

Vergüenza



La vergüenza nos ayuda a regular la conducta de manera positiva. Como cuando dejamos de comportarnos o de actuar de determinada manera porque nos hacen sentir incómodos.

SIGUIENTE

Constructivo

Vergüenza



Destructiva

Cuando la vergüenza es extrema, nos conduce a despreciarnos como personas o a juzgarnos negativamente. Socava nuestra capacidad de alcanzar metas.

SIGUIENTE

Vergüenza



La vergüenza nos ayuda a regular la conducta de manera positiva. Como cuando dejamos de comportarnos o de actuar de determinada manera porque nos hacen sentir incómodos.

SIGUIENTE

Constructivo

Vergüenza



Destructiva

Cuando la vergüenza es extrema, nos conduce a despreciarnos como personas o a juzgarnos negativamente. Socava nuestra capacidad de alcanzar metas.

SIGUIENTE

Vergüenza



Constructiva

Destructiva

La vergüenza nos ayuda a regular la conducta de manera positiva, como cuando evitamos ciertas actitudes que nos hacen sentir incómodos. Si se vuelve extrema, llegamos a despreciarnos como personas. Socava nuestra capacidad de cumplir metas.

SIGUIENTE

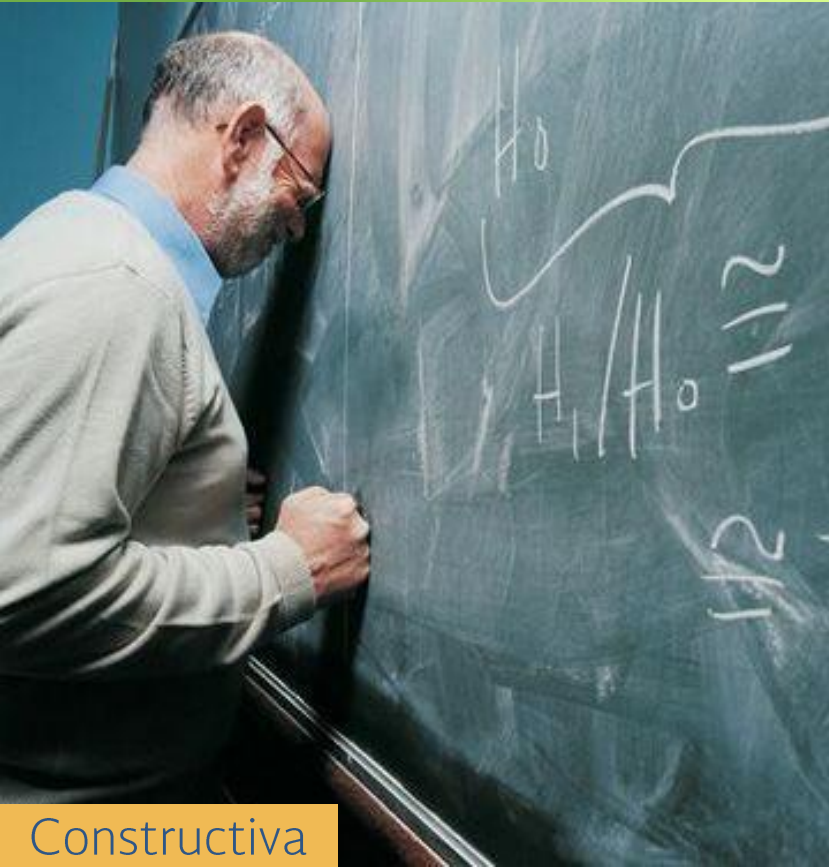
¿La tristeza es constructiva o destructiva?

Constructivo

Destructivo

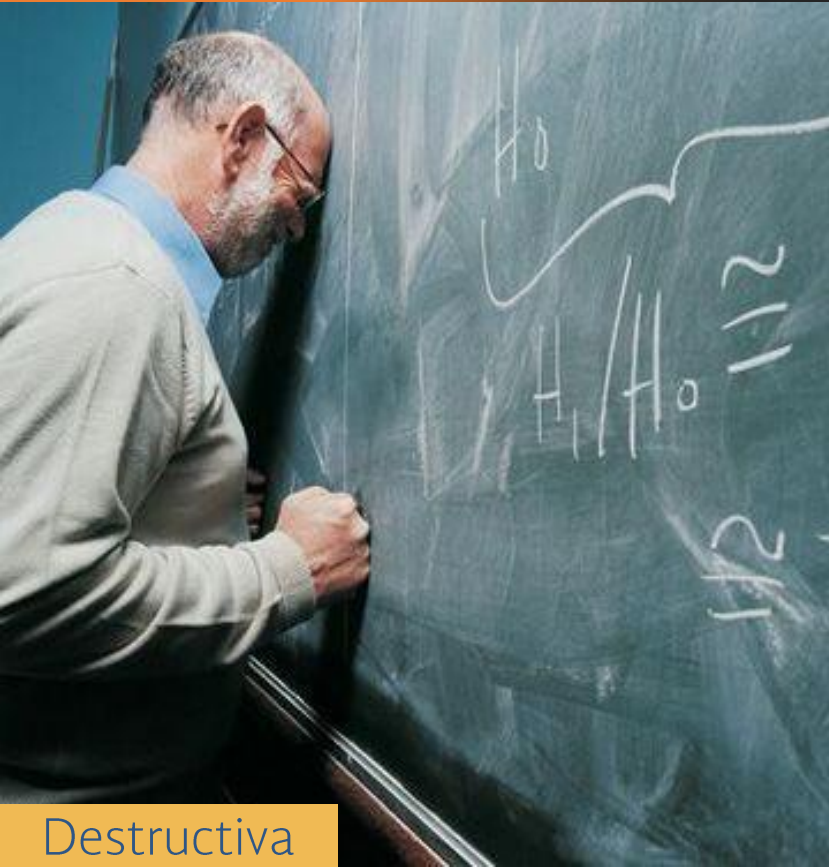
**A veces uno,
a veces otro**

Tristeza



La tristeza que sentimos ante una pérdida, como por ejemplo la muerte de un ser querido, no se siente bien pero nos ayuda a procesar el duelo y seguir adelante con la vida.

Tristeza

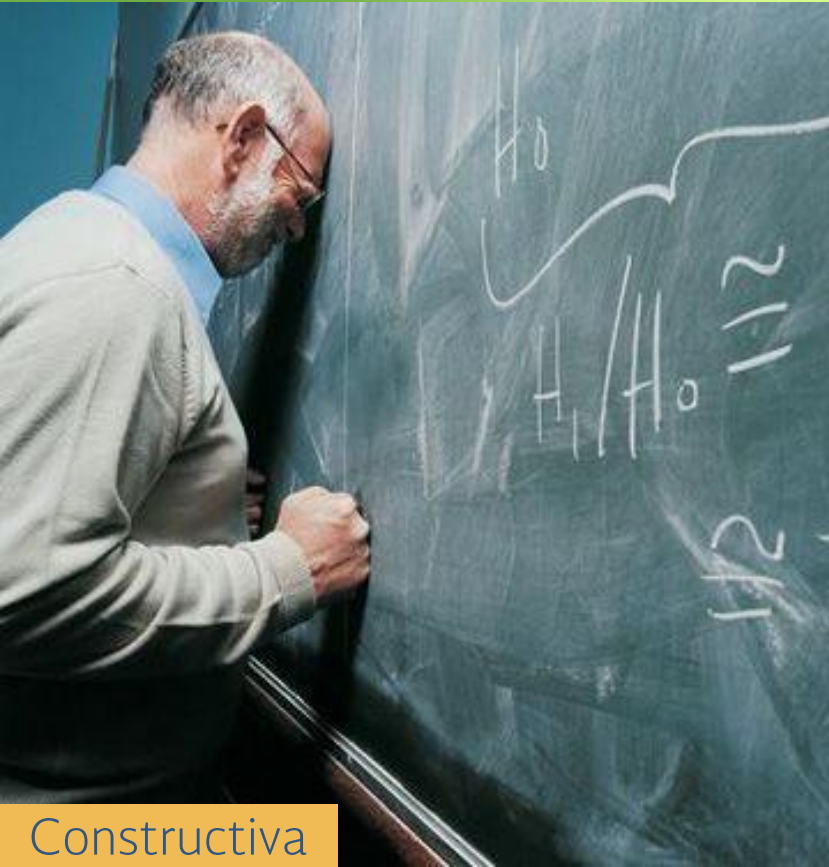


Si la tristeza se vuelve un hábito divorciado de una causa realista, puede ser destructiva, incluso llevarte a la depresión.

Destructiva

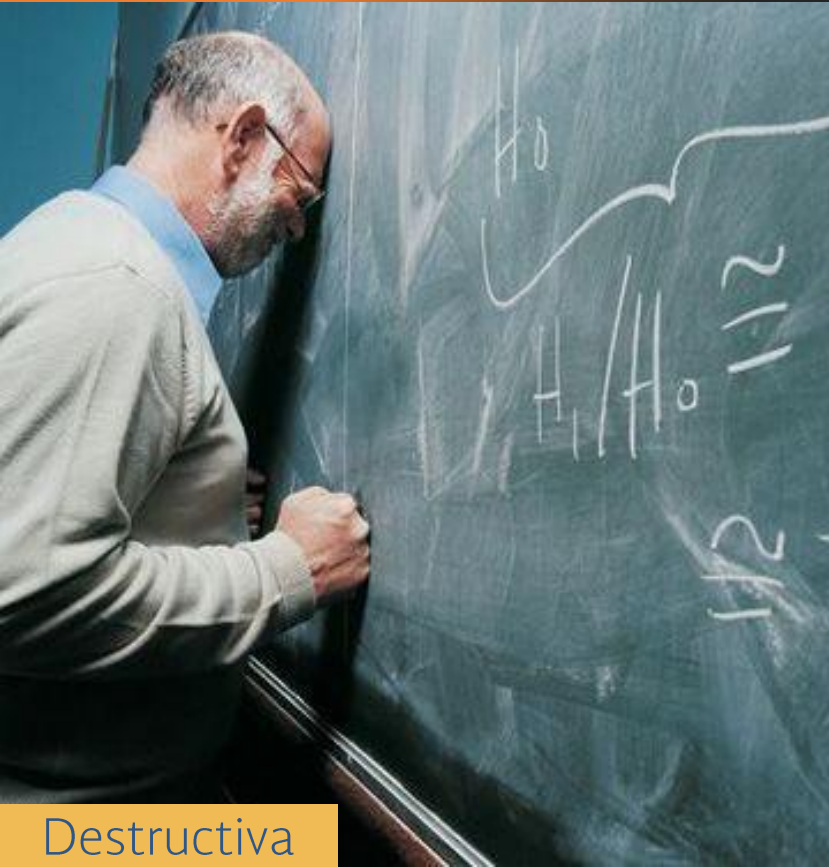
SIGUIENTE

Tristeza



La tristeza que sentimos ante una pérdida, como por ejemplo la muerte de un ser querido, no se siente bien pero nos ayuda a procesar el duelo y seguir adelante con la vida.

Tristeza

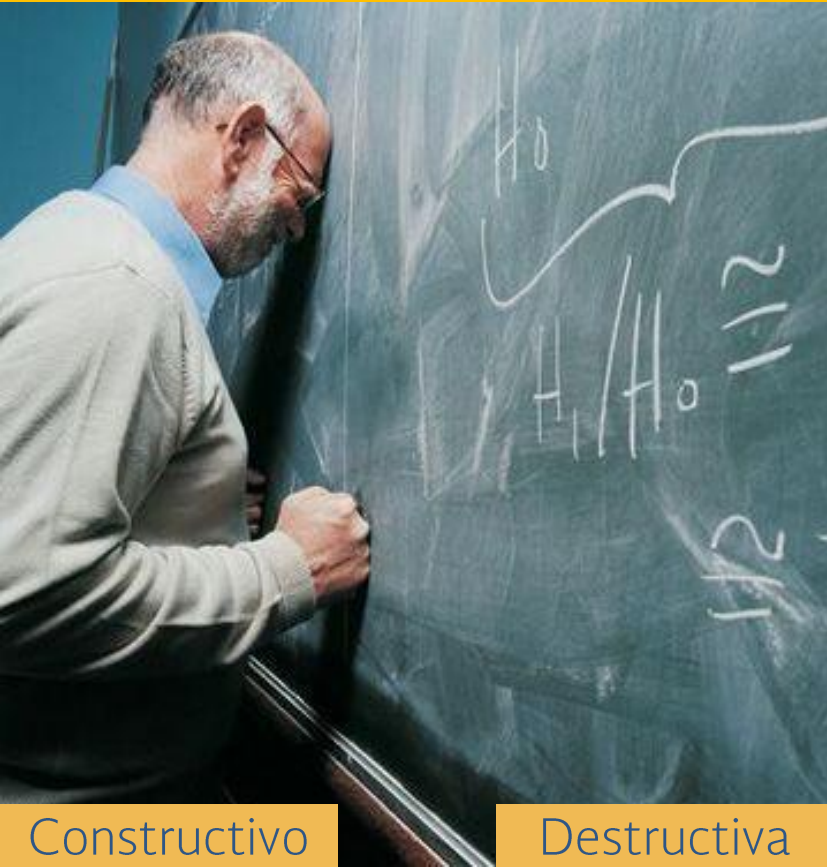


Si la tristeza se vuelve un hábito divorciado de una causa realista, puede ser destructiva, incluso llevarte a la depresión.

Destructiva

SIGUIENTE

Tristeza



La tristeza nos ayuda a lidiar y reconciliarnos con una pérdida, pero si se vuelve un hábito divorciado de una causa realista, puede ser destructiva e incluso hundirnos en depresión.

SIGUIENTE

Constructivo

Destructiva

An abstract, painterly background featuring a green snake with its mouth open, showing its tongue and fangs, and a spotted orange cat. The colors are vibrant and blended, creating a textured, artistic feel.

¡Gracias!

El ejercicio ha terminado. Ve
el siguiente video