

Ángel Joel Méndez López

Emociones positivas

Su gestión inteligente y su potenciación



AULA MAGNA
PROYECTO CLAVE

Emociones positivas

Su gestión inteligente y su potenciación

Primera edición: 2021

ISBN: 9788418808173

ISBN eBook: 9788418808609

Depósito Legal: SE 1542-2021

© del texto:

Ángel Joel Méndez López

© de esta edición:

Editorial Aula Magna, 2021. McGraw-Hill Interamericana de España S.L.

editorialaulamagna.com

info@editorialaulamagna.com

Impreso en España – Printed in Spain

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a info@editorialaulamagna.com si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*A mis queridos hijos, Brayson y Benoit Méndez.
Son el sentido de mi vida, mi inspiración y orgullo.
Los amo siempre y bien, papá.*

Algunas utilidades de este libro

- Aprender a conocer las emociones, tanto las emociones negativas, que son necesarias para nuestra supervivencia, pero que a veces nos colman y colocan en situaciones límites, como las emociones positivas, que son aquellas que nos aportan e impulsan hacia la acción transformadora, a la vez que nos permiten encontrar un mayor equilibrio y una mejor armonía en nuestras vidas.
- Conocer y desarrollar conductas mentales positivas, que nos van a posibilitar afrontar más funcionalmente nuestro día a día y teñirlo de colores vivos, matizarlo de dinámicas que nutran de manera funcional a nuestro ser.
- Encontrar los soportes emocionales que nos van a permitir alcanzar el máximo de nuestro potencial tanto intelectual como afectivo.
- Aprender a gestionar inteligentemente nuestras emociones positivas, en el camino de fortalecer nuestra personalidad y de consolidar nuestro proyecto de vida.
- Desarrollar una actitud abierta al cambio, desde lo que somos y desde lo que aspiramos ser. Una mentalidad de cambio, siempre va a ser un motor impulsor para redefinir nuestras trayectorias vitales y para actualizar lo que somos.
- Si no logramos controlar las emociones negativas, estas pueden impactar de modo disfuncional en nuestros comportamientos y también hacer merma en nuestra personalidad. Si no somos

capaces de regularlas adecuadamente, podemos caer en círculos viciosos o en espirales nihilistas donde prevalezca la ausencia de esperanza.

- En este libro, te ayudamos a desenmascarar, primero, algunas emociones negativas y, sobre todo, a apostar consciente y electivamente por las emociones positivas, gestionándolas de forma inteligente.

Índice

Capítulo 1. Introducción necesaria	13
Capítulo 2. El intelecto y las emociones	21
Capítulo 3. Las emociones	29
Capítulo 4. Las emociones negativas	37
Capítulo 5. Las emociones positivas	47
Capítulo 6. La gestión inteligente de las emociones positivas . . .	55
Capítulo 7. El amor	63
Capítulo 8. La alegría	67
Capítulo 9. La pasión	75
Capítulo 10. La compasión	79
Capítulo 11. El interés	83
Capítulo 12. La bondad	87
Capítulo 13. El entusiasmo	91
Capítulo 14. La gratitud	95
Capítulo 15. La curiosidad	99
Capítulo 16. La ternura	103
Capítulo 17. La esperanza	105

Capítulo 18. El coraje.....	107
Capítulo 19. El optimismo.....	111
Capítulo 20. La ilusión.....	115
Capítulo 21. La creatividad.....	119
Capítulo 22. El humor positivo.....	123
Capítulo 23. La inspiración.....	127
Capítulo 24. La serenidad.....	131
Capítulo 25. La humildad verdadera.....	135
Capítulo 26. La felicidad.....	139
PD.....	145
Bibliografía.....	149
Sobre el autor.....	151

Capítulo 1

Introducción necesaria

Ángel Joel Méndez López

En los tiempos que corren, el perfecto blindaje a las emociones nos insta a funcionar como individuos incompletos, efímeros y fragmentados. Parecemos condenados a caer en la tentación de los falsos referentes, a prolongar la llegada de los sentimientos más genuinos y a dudar de la patencia de aquellos valores más válidos, que han sido sobre los cuales siempre se han soportado nuestras posibilidades reales de avanzar sostenidamente en sociedad.

Esos soportes y paradigmas, que creíamos más afianzados y mejor elaborados sobre lógicas más acabadas y posibilitadoras, en nuestras estructuras sociales, personológicas y emocionales, se están yendo cuesta abajo y sin freno. Parece que perdemos el control de la barca y, muchas veces, sin siquiera darnos cuenta de ello, navegamos a la deriva, sin puerto fijo que nos acoja o sin brújula que nos oriente.

Pretendiendo ser lo que no somos, nos alejamos de lo que soporta nuestros núcleos de acción genuina y nos fracturamos como personas y también como colectividades. En ocasiones, nos forjamos ideas de la vida y de la realidad, equivocadas e históricamente cubiertas por velos que nos impiden ver la verdad en toda su dimensión y en sus múltiples perspectivas.

Nos cuesta demasiado encender la lente reflexiva y estamos sometidos a situaciones estresantes, angustiosas y agónicas, que limitan

nuestras capacidades, para dar nacimiento y desarrollo a lo mejor de nuestro ser.

A ello hay que añadirle los vertiginosos ritmos a los que nos vemos sometidos y las incertidumbres que acechan nuestro proyecto de vida, en unos tiempos convulsos y cargados de incertidumbre, donde la velocidad, el vértigo y los antagonismos extremos campean a sus anchas por las arterias de lo social complejo y contradictorio.

Vivimos constreñidos por una infinidad de presiones externas que inhabilitan muchos de nuestros recursos y capacidades de afrontamiento. El amplio catálogo de tormentos diarios al que nos vemos sometidos nos habla a las claras de una sociedad donde la afectividad siempre parece estar a flor de piel, esperando el momento menos indicado para brotar de múltiples maneras.

El manto de la incongruencia y de la falta de control, justifican los costos de vivir al límite de los límites, acorde a principios y conductas que han quedado eximidas del criterio reflexivo y, en igual medida, han perdido la base emocional que les soportaba.

Una vez fracturados los equilibrios internos y externos de la persona, esta queda a la deriva en sus búsquedas, y cuando navegamos a la deriva, somos mucho más vulnerables, que cuando nos sentimos orientados, arropados, mimados y en perspectiva.

La inmensa mayoría de los individuos, hoy día, navega sin conciencia de su vida en plenitud, sin claridad en sus búsquedas, sin certeza en sus referencias o propósitos.

La inmensa mayoría de las personas, en los marcos de la contemporaneidad, deambula sin juicio crítico y sin soportes seriamente contruidos.

La inmensa mayoría de los humanos, en la actualidad, vive frustrada y no ha aprendido a canalizar funcionalmente sus emociones. Nos cuesta rectificar nuestros errores, nos cuesta reorientarnos mentalmente; no logramos resignificar nuestra existencia y, tampoco, nos permitimos emprender recorridos alternativos, a esos que se nos presentan como únicos posibles.

El mundo de hoy es una especie de noria, donde la certeza es incierta y los sentidos se trasmutan con demasiada facilidad. En sus demarcaciones, la incertidumbre es un espacio más que probable, y la pobreza moral es una realidad demasiado extendida.

Egoísmos, ambiciones, ira, anclaje en el pasado, culpabilidad, preocupaciones extremas, anticipaciones enfermizas, descompromisos, mensajes cargados de pesimismo, prejuicios, estados neuróticos, dependencias obscenas, yugos, actitudes inmovilistas y conformismo parecen embaucarnos en una especie de dinámica viciosa, que nos imposibilita hacernos cargo de nosotras y de nosotros mismos.

Lo que no admite lugar a dudas es que nos estamos impidiendo crecer; nos están poniendo límites a nuestro desarrollo y, en efecto, nos cuesta dar los necesarios saltos cualitativos, que nos convertirán en un ser nuevo, vestido de los mejores ropajes y, sobre todo, articulado desde referencias éticas y morales superiores.

Llevamos un cúmulo de cargas emocionales reprimidas a cuesta que nos hace, muchas veces, tocar fondo afectivo. Cuando tocamos fondo afectivo, las consecuencias se dejan notar con mucha contundencia en las diversas áreas de nuestra vida.

Cuando el componente afectivo se encuentra obstruido, las consecuencias se manifiestan en muchas de nuestras latitudes personales y en esferas vitales, de marcada importancia, estas últimas, para nuestro ser. Entonces y antes que sea demasiado tarde, debemos tomar, definitivamente, las riendas de nuestras vidas y elevar el vuelo, soltar las amarras o hacer doblar las campanas de la dignidad.

En nuestra sociedad, donde las emociones han sido confiscadas y la entereza degradada, fragilizada y silenciada, permanecemos instalados demasiado tiempo en la prisa y, sin embargo, hay momentos en que se (nos) requiere mirar las cosas a largo plazo, con más calma, mejor pausa y más entereza, con más lentitud y mejor sobriedad.

Funcionamos demasiado por requerimientos externos y nos negamos constantemente, en ese empeño fallido, de ser lo que otros quieren que seamos. Pareciese que lo único importante es vivir fuera de nosotros, y que nuestro equilibrio interno tiene que renun-