

Abrir en la aplicación ↗



Medio de búsqueda



Obtenga acceso ilimitado a lo mejor de Medium por menos de \$1 por semana. [Hazte miembro](#)



Las emociones son señales para acercarse (no evitar)



Marc Brackett, Ph.D. · [Seguir](#)

Lectura de 3 minutos · 19 de marzo



Escuchar



Compartir



Más



Foto de [Priscilla Du Preez en Unsplash](#)

En coautoría con [Robin Stern, PhD.](#)

Muchos de nosotros nos hemos encontrado cara a cara con alguna versión de los siguientes escenarios:

- Tu madre te pregunta cuándo vendrás a cenar porque “ha pasado demasiado tiempo” y tu mente y tu pulso comienzan a acelerarse, buscando excusas para evitar las tensiones de una cena familiar.
- Llega un nuevo correo electrónico de un colega malhumorado y al instante te hundes en tu asiento, sintiéndote agotado incluso antes de leer el mensaje.
- Un amigo sigue llamando para averiguar por qué se saltaron el café juntos la semana pasada y te sientes avergonzado esperando que olviden lo que sucedió.

Las emociones son señales y cada uno de estos escenarios está repleto de ellas. Sin embargo, ¿con qué frecuencia nos permitimos procesar nuestras emociones como información, especialmente cuando las emociones son desencadenadas por circunstancias desafiantes? ¿Con qué frecuencia confundimos el acto de juzgar nuestras emociones con debilidad? Éste es un mensaje que la sociedad enseña, implícita y explícitamente, desde las aulas de los jardines de infancia hasta las salas de conferencias corporativas. O “superamos” nuestras emociones o nos quedamos atrás. Con demasiada frecuencia, los individuos son recompensados cuando suprimen las emociones que provocan malestar, en lugar de que se les enseñe a escuchar las señales que ofrecen.

Pero nos guste o no, somos seres emocionales primero y racionales después. Como nos recuerda Brene Brown:
“Cuando sucede algo difícil, la emoción está al volante.

La cognición y el comportamiento están atados y amordazados en el maletero y la emoción es la que impulsa”.

Cuando experimentamos una pérdida o la muerte, la tristeza que nubla nuestros días nos insta a buscar formas de afrontar la situación, conectarnos y, en última instancia, sanar. El asco provoca nuestro reflejo nauseoso para protegernos no sólo de las consecuencias de los alimentos tóxicos, sino también de las personas y los lugares tóxicos.

Las emociones siempre nos dicen algo. Entonces, ¿cómo escuchamos nuestras emociones y aprendemos?

Reconocer y comprender qué emociones está experimentando (cuándo, dónde y por qué) son los dos primeros pasos para desentrañarlas. En el Centro de Inteligencia Emocional de Yale, estas son las primeras habilidades para
“experimentar” la inteligencia emocional que enseñamos a través de RULER, nuestro enfoque basado en evidencia para el aprendizaje social y emocional.

(El marco cubre el reconocimiento, la comprensión, el etiquetado, la expresión y la regulación de las emociones).

Hacer una pausa para reconocer y comprender sus emociones puede parecer un sacrificio de tiempo y de consuelo al principio. O conocemos a alguien o somos ese alguien que haría

cualquier cosa para evitar malestar constructivo. En el contexto de nuestra vida emocional, nos referimos al malestar constructivo como el recurso a emociones incómodas para obtener una comprensión más profunda de ellas.

Por ejemplo, vayamos más allá de la superficie de nuestro escenario con el compañero de trabajo malhumorado. Pregúntese: ¿Qué pueden decirme estas emociones sobre mi relación con mi colega o mi lugar de trabajo en general? ¿Hay cambios por los que pueda abogar o tareas que pueda cambiar para desconectarme de esta persona y de la negatividad que manifiesta? ¿O son estas emociones pistas de cómo me siento con respecto a mi trabajo?

Recuerde: no tiene por qué sentirse agotado y agotado, y no debería hacerlo. Cuando las emociones se interpretan como datos en lugar de distracciones, puedes desbloquear oportunidades para comprenderlas más profundamente y, si así lo deseas, trabajar para cambiar tus circunstancias.

Si bien las emociones son información, no son imperativos. O como dice Susan David: "Las emociones son datos, no directivas".

Si bien los sentimientos culminantes de agotamiento y cansancio pueden servir como motivación para que una persona busque un lugar de trabajo o una carrera completamente diferente, no exigen un cambio tan dramático para todos.

Con esto en mente, lo desafiamos: durante la próxima semana, antes de asistir a reuniones importantes o conversar con colegas, antes de tomar decisiones importantes en el trabajo o en casa, pregúntese: ¿Cómo me siento? ¿Qué podría estar causando mi sentimiento? Y, ¿cómo podrían mis sentimientos influir en mi pensamiento y decisión de acercarme (o evitar)?

Emociones

Inteligencia emocional

Relaciones

Bienestar

Toma de decisiones



Seguir



Escrito por Marc Brackett, Ph.D.

1,7K seguidores

Director, Centro de Inteligencia Emocional de Yale; Profesor, Centro de Estudios Infantiles de Yale; Autor de: Permiso Para Sentir; www.marcbrackett.com

Más de Marc Brackett, Ph.D.



Marc Brackett, Ph.D.

Conviértete en un científico de las emociones en 2023

En coautoría con Robin Stern, PhD.

Lectura de 3 minutos · 31 de diciembre de 2022



275



4





Marc Brackett, Ph.D.

No existen las malas emociones

En coautoría con Robin Stern, PhD.

Lectura de 3 minutos · 8 de enero



2.6K



40



Marc Brackett, Ph.D. en elementales

Cómo tus emociones negativas pueden literalmente enfermarte

Lo contrario también es cierto: los sentimientos positivos promueven el bienestar físico.



· Lectura de 5 minutos · 26 de noviembre de 2019



1K



7





Marc Brackett, Ph.D.

¿Qué nos trae felicidad realmente?

Combatir la epidemia de soledad con conexiones más profundas

Lectura de 4 minutos · 3 de mayo



1.2K



31



Ver todo de Marc Brackett, Ph.D.

Recomendado desde Medio



Erin Watson, doctorado

Ruminación: el vínculo de trauma invisible que nos vuelve a unir a la toxicidad Mi teléfono me dice cuántas horas paso en línea. El informe semanal ofrece comparativas de una semana a otra; ¿Subí un 33% desde la última vez...?

Lectura de 11 min · Hace 6 días



799



5





Nick Wignall

4 hábitos que las personas seguras evitan

#1: Pedir tranquilidad

Lectura de 9 minutos · 6 de mayo



7.3K



177

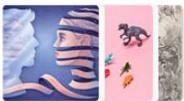


Liza



Cómo dar comentarios difíciles

7 historias · 207 guardados



Algunos de mis ensayos personales favoritos

18 historias · 326 guardados



Superación personal 101

20 historias · 603 guardados



Seis historias de salud respaldadas por la ciencia sobre Covid, sueño y más

6 historias · 39 guardados



Estas son mis teorías

No soy empático, tengo CPTSD

Qué significa vivir con hipervigilancia

Lectura de 6 minutos · 28 de abril



830



17





Deborah Baron, entreno a líderes emergentes en Menos estrés, más éxito

Comprender que esta es la cura definitiva para la soledad

Existe una respuesta espiritual a todos los desafíos de salud mental. El mundo de la psicología no está dispuesto a mira en esa dirección. Y sin embargo,...



· Lectura de 6 minutos · 1 de agosto



1.4K



27



James Michael Samá

La guía de 12 puntos para hacer amigos en la edad adulta

No es tan difícil como crees.



· 15 min de lectura · Hace 6 días



1.4K



38





dolor de mayo en Mejores Humanos

Estadísticamente, te casarás con la persona equivocada. Este es el por qué.

Por suerte, las estadísticas también te dicen cómo no hacerlo.

★ · 9 min de lectura · 14 de julio



17,1K



306



Ver más recomendaciones