3.2 ¿Qué pasa cuando las emociones nos controlan?

"La verdadera libertad consiste en el absoluto dominio de uno mismo".
Michel de Montaigne

¿Has sentido alguna vez que una emoción fue más fuerte que tú? Posiblemente dijiste o hiciste algo de lo que después te arrepentiste. Estabas muy enojado, triste o entusiasmado y parecía que no sabías muy bien qué estabas haciendo o diciendo. Cuando nos dejamos llevar completamente por nuestras emociones podemos perder el control sobre nosotros mismos. Lo primero que tenemos que hacer para que nuestras emociones no nos controlen, es conocerlas e identificar las situaciones en las que aparecen. En esta lección vamos a identificar los efectos de dejarse controlar por las emociones.

1. La historia de Zidane

Lee la siguiente reseña de lo ocurrido al futbolista Zinedine Zidane en la final del mundial de fútbol en Alemania 2006.

Se disputaba la final del Mundial de Alemania 2006 entre las selecciones de Italia y Francia. A los siete minutos del partido, Zidane marcó el primer gol para Francia. Considerado por muchos como el mejor jugador de la segunda mitad de los noventa y la primera de los 2000, Zidane, había anunciado que tras el Mundial colgaba los botines, por lo que esa final era su último partido como profesional. Doce minutos después del gol de Francia, Materazzi empató por Italia.

No hubo más goles en los 90 minutos reglamentarios. Se llegó a los tiempos extras. Corría el minuto 108 del partido, cuando el árbitro detuvo el juego. Materazzi estaba tendido sobre el césped, boca abajo, quejándose. En ese momento, en la televisión se pudo ver el motivo de la supuesta lesión de Materazzi: Zidane le había propinado un fuerte cabezazo en el pecho, tras una breve conversación entre ambos.

El árbitro sacó la tarjeta roja y expulsó a Zidane. Era el minuto 110 de la final, tras entregar su brazalete de capitán, Zidane salió del terreno de juego. Era la última vez que lo hacía como futbolista profesional. Francia perdió la final.

Secuencia de capturas de televisión en las que se ve el cabezazo de Zidane a Materazzi y el momento de la expulsión del francés (ARCHIVO 20MINUTOS).

2. Contesten las siguientes preguntas en grupo y comenten sus puntos de vista.

I. ¿Cuál crees que fue el obstáculo que no permitió a Zidane terminar su carrera como quería?
   a. Lo que le dijo Materazzi.
   b. El enojo de Zidane.
   c. Que Zidane se dejó controlar por el enojo.

II. ¿Crees que Zidane estaba pensando con claridad?

III. ¿Qué consecuencias tuvo para Zidane dejarse controlar por el enojo?

GLOSARIO

Dejar que las emociones nos controlen.
Cuando las emociones se salen de proporción desencadenan procesos fisiológicos, pensamientos y sensaciones que distorsionan nuestra manera de interpretar una situación y nos impulsan a reaccionar en una modalidad de supervivencia: atacar, huir o congelarnos. La distracción nos vuelve una presa fácil de estas emociones desproporcionadas, pues al no estar conscientes de ellas, se dificulta regularlas. Cuando esto sucede decimos que las emociones nos controlan.

3. Contesta de manera individual las siguientes preguntas.

I. ¿Te ha pasado algo así? ¿Alguna vez fuiste controlado por una emoción e hiciste algo de lo que te arrepentiste después? Escribe un ejemplo.

II. En la situación que describiste, ¿cuál fue la consecuencia de dejarte controlar por la emoción?

III. Imagina y describe cómo te gustaría responder ante una situación similar en el futuro.

4. Por último, de manera individual responde a la siguiente pregunta.

   ¿Cuál crees que podría ser un primer paso para que las emociones no te controlen?

   _____

   _____

Resumen:

Cuando las emociones nos controlan pareciera que se apoderan de nosotros, de nuestros pensamientos y conductas, no podemos pensar con claridad. Bajo su poder, reaccionamos impulsivamente y perdemos el control de la situación. Las emociones, cuando nos controlan, nos pueden impulsar a actuar en contra de nuestras metas, propósitos y valores e incluso en contra de otras personas. Un paso necesario para que esto no suceda, es conocerlas. Si te das cuenta cuándo surgen, no te tomarán por sorpresa y ganarás tiempo para decidir cómo responder.

Para tu vida diaria

Esta noche, antes de que te vayas a dormir, recuerda cómo fue tu día e identifica si en algún momento te controló alguna emoción. Describe brevemente cuál fue la situación, cuáles fueron las consecuencias y cómo te gustaría reaccionar en el futuro.

_____

_____

_____

¿Quieres saber más?

Puedes ver una escena de la película Intensamente en donde se muestra cómo las personas son controladas por las emociones y se genera una situación indeseable. Búscala en YouTube con el nombre *"Intensamente Escena de la pelea en la cena"*, o bien, haz clic aquí.

Si quieres ver lo que ocurrió con Zidane el día de la final del Mundial 2006. Busca en YouTube *"Cabezazo de Zidane a Materazzi"*, o haz clic aquí.