

5.1

Las emociones y el bienestar

“La felicidad depende de nosotros mismos”.
Aristóteles

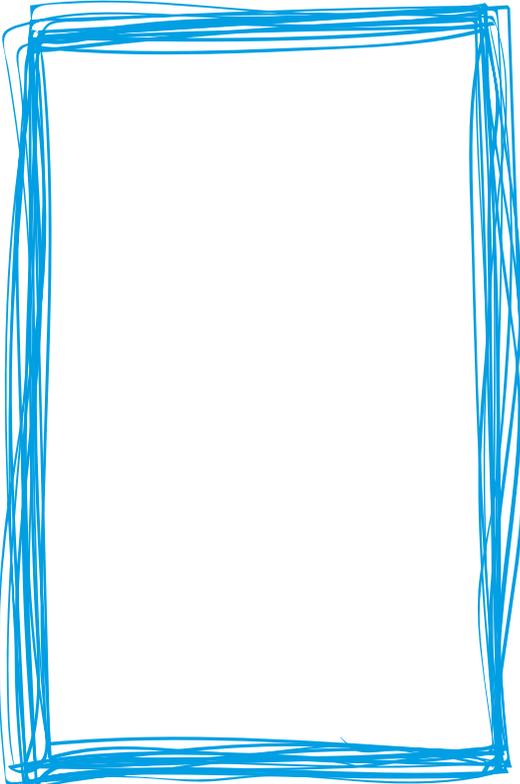
Si estuvieras en tu lugar favorito, se supone que estarías sintiéndote muy bien, ¿cierto? Sin embargo, ¿qué pasa si estás triste porque te peleaste con tu mejor amiga o preocupado porque no has estudiado para el examen de mañana? ¿Cómo te sentirías aunque estuvieras en tu lugar favorito? Aun en las circunstancias más favorables podemos sentirnos mal. Nuestro estado emocional influye mucho en la manera en que vivimos las situaciones que se nos presentan. En esta lección vamos a reflexionar sobre la importancia de nuestras emociones en la experiencia de bienestar.

1. Lee en el glosario la definición de bienestar.
2. Piensa en un momento en el que te hayas sentido bien, haz un dibujo sencillo o escribe una frase que represente ese momento, y contesta las preguntas:

¿Dónde estabas?

¿Con quién estabas?

¿Qué pasó?



Escribe tres emociones que sentías.

GLOSARIO

Bienestar.

Serie de condiciones físicas y mentales que, al hacerse presentes en la experiencia de un individuo, le generan satisfacción.¹ En una de las definiciones más antiguas con las que contamos sobre dicho término, Aristóteles lo caracteriza como “el bien supremo entre todos los que pueden realizarse... [el cual consiste en] ... vivir bien y obrar bien”.²

Bienestar emocional.

Experiencia de satisfacción que proviene de una mente en balance. Para Rafael Bisquerra, el bienestar emocional le da propósito a nuestra experiencia pues “en la medida en que se esté en un estado afectivo caracterizado por alegría, buen humor, amor, regocijo, gozo, paz interior, armonía, equilibrio, plenitud, entre otras, se está próximo a la felicidad”.³ El bienestar emocional no está determinado por circunstancias externas.

3. En parejas compartan sus respuestas y contesten las siguientes preguntas.

I. ¿Las situaciones que eligieron eran parecidas?

Sí _____ No _____

II. ¿Encontraron emociones en común? ¿Cuáles?

III. Piensen y compartan al menos un ejemplo de una situación donde aunque las circunstancias externas eran muy favorables alguno de ustedes estaba triste, ansioso o enojado.

IV. Piensen un ejemplo donde alguno de ustedes se encontraba en una situación difícil y las circunstancias externas eran desfavorables pero se sentían tranquilos y confiados. Quien quiera, comparta su experiencia con el grupo.

V. Considerando lo que has trabajado en esta lección y tu experiencia, ¿qué tan importantes son las emociones en la experiencia de bienestar? ¿Por qué?

1. El Reporte Mundial de la Felicidad (World Happiness Report) –organismo que se dedica a publicar una valoración anual sobre la percepción del bienestar alrededor del mundo– utiliza precisamente un criterio personal de satisfacción para realizar sus evaluaciones estadísticas. Véase John Helliwell, Richard Layard y Jeffrey Sachs (eds.) (2017), World Happiness Report 2017, p. 9. <http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2017/03/HR17.pdf>

2. Julio Pallí Bonet (trad.) (2000), Ética Nicomáquea [Aristóteles 1095a15], Gredos, Madrid, p. 26.

3. Rafael Bisquerra (2015), Universo de Emociones, Valencia, PalauGea Comunicación S.L., p. 99.

Resumen:

El bienestar tiene muchas dimensiones. La mayoría de nuestras acciones están motivadas por la búsqueda de bienestar, aunque no siempre lo tengamos presente. Usualmente buscamos ese bienestar en las actividades que hacemos: buscamos estar con amigos, con una pareja o tener bienes materiales, pero a veces se nos olvida un tipo de bienestar que es clave: el emocional.

Podemos tener condiciones materiales y de vida muy favorables, pero si las emociones nos dominan y somos arrastrados por la angustia, el miedo o la frustración, aunque todo esté aparentemente bien experimentamos malestar. Por el contrario, si estamos atravesando por una circunstancia difícil pero somos capaces de experimentar serenidad, confianza y empatía es posible que podamos pasar el mal rato de mejor manera. Conocer nuestras emociones y nuestro mundo interno es una muy buena inversión para nuestro propio bienestar.



Para tu vida diaria

Elige un momento durante la semana cuando te sientas aburrido, cuando sientas que la clase es difícil o, al revés, cuando estés haciendo algo que te gusta. Observa si puedes identificar qué emociones están presentes. Anota aquí la fecha y la hora en la que sucedió y el nombre de estas emociones. Repite la experiencia para saber si hay situaciones específicas que generan en ti ciertas emociones.

¿Quieres saber más?

Puedes ver el video de Dan Gilbert “¿Por qué somos felices?” De acuerdo con este investigador de la Universidad de Harvard, nuestro “sistema inmune psicológico” nos hace sentir felices, incluso cuando las cosas no salen según lo planeado. Puedes buscar el video con subtítulos en español en YouTube como “Why are we happy Dan Gilbert”, o [haz clic aquí](#).