

# 5.2

## Las emociones en mis relaciones

“Teóricamente somos el ser racional por excelencia y, sin embargo, somos la especie más emocional”.  
Eduardo Punset

¿Has pensado cuántos de tus problemas tienen que ver con la forma en la que te relacionas con tus familiares, tus amigos o tus compañeros? Una buena parte de los problemas que tenemos están relacionados con la interacción que tenemos con otras personas. Lo que muchas veces pasamos por alto en tales conflictos es que el tipo y la calidad de la interacción, así como nuestra reacción, no dependen tanto de lo que hacen los demás, sino más bien de nuestras emociones. Son los vínculos que establecemos, las emociones que traemos a la relación y la situación lo que “complica”, o “simplifica”, las cosas. En esta lección vamos a reflexionar sobre la importancia de las emociones en nuestras relaciones.

### 1. ¿La culpa la tiene WhatsApp?

En equipos de tres personas lean en las imágenes de la pantalla del teléfono de Mauricio dos de las conversaciones que tuvo con Mariana, su novia, el fin de semana y contesten las preguntas.



*Sábado en la noche*

I. Subraya qué emociones imaginas que experimentaba Mauricio en ese momento.

- |              |              |                |
|--------------|--------------|----------------|
| Alegría      | Desconcierto | Aprecio        |
| Celos        | Confianza    | Desconfianza   |
| Cariño       | Enojo        | Agradecimiento |
| Preocupación | Sorpresa     | Frustración    |
| Aceptación   | Angustia     | Diversión      |
| Tristeza     | Curiosidad   | Otra: _____    |

## GLOSARIO

### Relaciones afectivas.

Vínculo, conexión o enlace emocional que se establece entre dos o más personas. Lejos de ser un curioso accidente de la naturaleza humana, la capacidad para sentir y demostrar cualquier tipo de afecto ha cumplido un papel imprescindible en la preservación de nuestra especie, pues “como respuesta a la fuerte necesidad de cuidado en las tempranas etapas de crecimiento, la inclinación que tenemos hacia el afecto es parte de nuestra biología”.<sup>1</sup>

Existen diversos tipos de relaciones afectivas: filial (entre hermanos), parental (entre padres e hijos), de amistad (afinidad entre pares), entre otras.

II. Subraya qué emociones imaginas que experimentaba Mariana en ese momento.

Alegría

Desconcierto

Aprecio

Celos

Confianza

Desconfianza

Cariño

Enojo

Agradecimiento

Preocupación

Sorpresa

Frustración

Aceptación

Angustia

Diversión

Tristeza

Curiosidad

Otra: \_\_\_\_\_

III. ¿Cómo describirías su relación, como constructiva o conflictiva? Escribe brevemente por qué lo piensas así.

---



---



### Domingo en la noche

A las 23:45 del domingo, Mauricio le envió un mensaje a Mariana y aunque aparecía como leído, Mariana no le contestó. Después envió otro mensaje a las 00:30 y otro más tarde y otro más y otro más. Estos últimos mensajes aparecían como no recibidos. Mauricio no podía dejar de pensar: ¿por qué Mariana no le había contestado ese primer mensaje?, ¿qué hacía ahora?, ¿había apagado su teléfono?, ¿con quién estaba? Su cabeza estaba a punto de estallar. Casi no pudo dormir y mucho menos estudiar para el examen. Mientras, Mariana se había quedado dormida y su teléfono se había descargado.

1. Atentamente, (2017), Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 3 Cultivar el corazón. Extendernos hacia otros. Versión 2.2, Ciudad de México, p. 21.

I. Ahora, subraya qué emociones imaginas que experimentó Mauricio durante la noche del domingo.

- |              |              |                |
|--------------|--------------|----------------|
| Alegría      | Desconcierto | Aprecio        |
| Celos        | Confianza    | Desconfianza   |
| Cariño       | Enojo        | Agradecimiento |
| Preocupación | Sorpresa     | Frustración    |
| Aceptación   | Angustia     | Diversión      |
| Tristeza     | Curiosidad   | Otra: _____    |
- 



II. ¿Consideras que es posible sentir únicamente un tipo de emociones ante esa situación? ¿Por qué?

---



---

2. Y ¿cómo terminó la historia?

*Lunes en la mañana*

Mariana despertó tarde, salió corriendo de la casa, tomó su teléfono pero con la prisa no encontró su cargador. Cuando Mauricio vio a Mariana en la escuela, justo antes de entrar al examen, terminó con ella sin ni siquiera escucharla.

Contesta las siguientes preguntas:

- I. ¿Por qué crees que Mauricio decidió terminar con Mariana?
- II. ¿Qué crees que sintió Mariana cuando Mauricio terminó con ella?
- III. ¿Cómo describirías su relación ahora?

4. Contesta de forma individual las siguientes preguntas.

- I. ¿Qué tan importante consideras que son las emociones en tus relaciones? Da un ejemplo.

---

---

- II. ¿De qué manera consideras que trabajar con tus emociones podría ayudarte a mejorar tus relaciones con los demás?

---

---

### Resumen:

Una relación donde sentimos confianza, aprecio, alegría, apertura, aceptación, respeto, tiende a ser una buena relación. Por el contrario, las relaciones donde sentimos temor, celos, angustia, enojo tienden a ser difíciles y disminuyen nuestro bienestar, pues nos sentimos agobiados y estresados. En este sentido, decimos que las emociones “determinan” nuestras relaciones. El tipo de emociones que traemos cada vez que interactuamos con alguien es en gran medida lo que explica cómo es la relación. Conocer la importancia de nuestras emociones en las relaciones nos recuerda que es útil voltear a ver nuestro mundo interior también cuando queremos mejorar nuestras relaciones con otras personas.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

## Para tu vida diaria

Esta semana observa alguna relación constructiva que tengas con un amigo, amiga o familiar y presta atención a qué tipo de emociones están presentes la mayor parte del tiempo. También observa una relación que consideres conflictiva y haz lo mismo. Imagina cómo sería cada una de estas relaciones si no estuvieran dominadas por esas emociones. Anótalo aquí.

---



---



---

## ¿Quieres saber más?

En esta lección vimos que nuestras emociones determinan en gran medida la calidad de las relaciones que establecemos. ¿Te gustaría saber cómo comunicar de mejor manera emociones positivas, como el amor? Puedes ver un interesante video sobre los distintos lenguajes que podemos utilizar para expresar amor. Puedes buscarlo en YouTube como “¿Cuál es tu lenguaje para expresar amor?”, de Elsa Punset o [haz clic aquí](#).