



(https://institutojohnhenrynewmanufv.com)



¿Y si controlar las emociones fuera la mejor manera de acabar loco?

JOSÉ VÍCTOR ORÓN

Investigador del Grupo Mente-Cerebro UNAV y asesor educativo de la UFV

Todas las entradas del autor (<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/author/jose-victor-oron/>)

📅 4 octubre , 2023(<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/2023/10/04/>)



Faro Newman (<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/category/faro-newman/>), Instituto Newman (<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/category/instituto-newman/>)

Hay gente que se asusta de lo que sale de sí. Vive las emociones como unos duendecillos que toman posesión de uno y le llevan donde no quieren. Piensan «ufff, si me dejara llevar por las emociones...», ante ese susto y para no querer hacer daño proponen el control emocional. Pero ¿es eso una ayuda?, ¿es un mal menor? Más aún todavía ¿pero es eso una buena comprensión de lo que son las emociones?, ¿y si eso solo crea mayores problemas?

Todo depende de cómo entendamos las emociones. Si pensamos que las emociones son reacciones y estas reacciones no nos gustan surge la propuesta de controlarlas. En ese caso, las emociones ocurren en mí, pero propiamente no son mías, sino que uno las padece. Pero si las emociones son la expresión de la complejidad de mi vida en un momento concreto, las emociones además de ocurrir en mí y son mías, hablan de mí. Las emociones pasan a ser lógicas y dejan de ser un caprichoso accidente. Controlar la emoción sería lo mismo que si uno va de Valencia a Castellón y cuando lleva más de una hora conduciendo encuentra un cartel que dice “Bienvenido a Alicante” y entonces se baja del coche y con un grafiti tapa Alicante y pone Castellón. Eso sería controlar las emociones.

Controla lo que quieras, pero estás en Alicante. ¿No es eso un proceso de locura porque se pierde el contacto con la realidad?

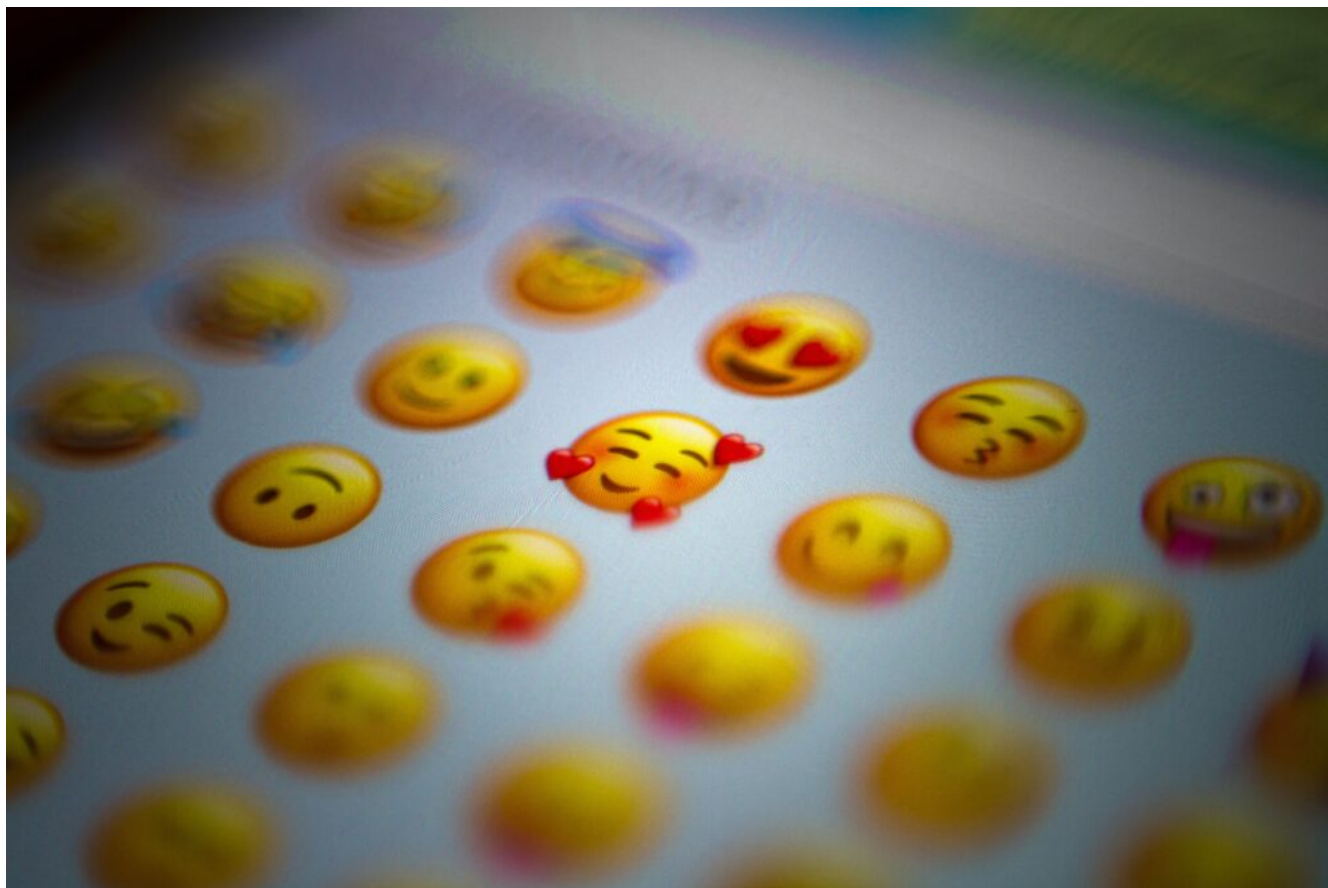
al usuario. Si no cambias esta configuración, entendemos que aceptas el uso de las McAdams, un famoso psicólogo actual, piensa que el control emocional conlleva pagar el peaje de la miseria de la vida, pero que es necesario para que no nos matemos. ¿Tu qué piensas?

aquí.

Acepto

Más información

(<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/politica-de-privacidad/>)



(<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/or-que-es-navidad-en-septiembre-y-octubre/>)

También te puede interesar...

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para asegurar la mejor experiencia al usuario. Si no cambias esta configuración, entendemos que aceptas el uso de las mismas. Puedes cambiar la configuración de tu navegador u obtener más información [aquí](#).

(<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/faro-newman-increible-pero-cierto/>)
(<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/politica-de-privacidad/>)

Increíble pero cierto (<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/faro-newman-increible-pero-cierto/>)

LEER MÁS ([HTTPS://INSTITUTOJOHNHENRYNEWMANUFV.COM/FARO-NEWMAN-INCREIBLE-PERO-CIERTO/](https://institutojohnhenrynewmanufv.com/faro-newman-increible-pero-cierto/))

(<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/faro-newman-todos-somos-taylor/>)

Todos somos Taylor (<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/faro-newman-todos-somos-taylor/>)

LEER MÁS ([HTTPS://INSTITUTOJOHNHENRYNEWMANUFV.COM/FARO-NEWMAN-TODOS-SOMOS-TAYLOR/](https://institutojohnhenrynewmanufv.com/faro-newman-todos-somos-taylor/))

INSTITUTO NEWMAN

LO ÚLTIMO

Quiénes somos (<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/quienes-somos>)

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para asegurar la mejor experiencia

Blog (<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/blog/>)

de YouTube (<https://www.youtube.com/@InstitutoJohnHenryNewman>)

Calendario

al usuario. Si no cambias esta configuración, Instagram (<https://www.instagram.com/institutoneyman>)

curso (<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/calendario/>)

Twitter (<https://twitter.com/institutoneyman>)

2023-24

mismas. Puedes cambiar la configuración de tu navegador u obtener más información

(<https://www.linkedin.com/company/instituto-john-henry-newman/?viewAsMember=true>)

Newsletter (<http://eepurl.com/iaTonn>)

aquí.

Política de

(<https://institutojohnhenrynewmanufv.com/politica-de-privacidad/>)

(<https://open.spotify.com/show/267AZljnyJldRoP3vbu36?si=7432837d1976439f&nd=1>)

privacidad

ALUMNOS UFV

Acceso a Canvas (https://institutojohnhenrynewmanufv.com/acceso-canvas-instituto-newman/)

Trabajos y créditos (https://institutojohnhenrynewmanufv.com/alumnos-ufv/)

ECTS

CONTÁCTANOS

Instituto Newman - newman@ufv.es
Buhardilla Módulo 1, edificio central, UFV.
Universidad Francisco de Vitoria
Carretera Pozuelo - Majadahonda. KM 1800. 28223.
Pozuelo de Alarcón. Madrid, España.

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para asegurar la mejor experiencia al usuario. Si no cambias esta configuración, entendemos que aceptas el uso de las mismas. Puedes cambiar la configuración de tu navegador u obtener más información [aquí](#).

[\(https://institutojohnhenrynewmanufv.com/politica-de-privacidad/\)](https://institutojohnhenrynewmanufv.com/politica-de-privacidad/)