

## 9.6

## El aspecto dual de las emociones

¡Qué linda estás, tristeza:  
cuando así callas!  
Jaime Sabines

- Toc, toc.
- ¿Quién es?
- Yo, tu amigo el miedo.
- ¿Mi amigo? ¿Qué te pasa? ¡Estás loco!
- No, en serio, soy yo. Pero te quería pedir que no invites a tu amigo el enojo. Platiquemos solo tú y yo.
- ¡Ufff! Seguro ya se te olvidó que te me apareciste en el último temblor. Por tu culpa me paralicé. No supe qué hacer. Me hubiera gustado salir corriendo.
- ¡Bueno, pero no me culpes de tu falta de autorregulación!
- ¡Ja! Pero si fuiste tú, ¡y ahora resulta que la culpa es mía!
- Pero ¿qué tal cuando me llamaste porque tenías que caminar por esa avenida peligrosa y era de noche? ¡Ahí sí que estaba contigo! ¡No me vas a decir que no sentías miedo! Y te ayudé. Gracias a mí estabas atento y no te pasó nada.
- Sí, es cierto, pero ¿entonces?, ¿unas veces me paralizas y otras me mantienes atento?

Y tú, joven, ¿me consideras tu amigo?

En esta lección exploraremos el carácter dual de las emociones: la misma emoción puede ser constructiva en algunas situaciones y destructiva en otras.

### 1. En grupos de dos o tres personas lean y analicen la siguiente historia.

Soy Benjamín. Estudio en una preparatoria en Toluca.

Ese día, 19 de marzo de 2017, mi profesora de matemáticas me regañó. Y me enojé...



Si quieren que Benjamín se retire de la clase, lean el punto A.  
Si quieren que no lo haga y se aguante el enojo, lean el punto B.

- A. Y me sentí como la leche cuando hierve y se derrama del recipiente. Me contuve las ganas de gritarle, tomé mis cosas y me fui dando un portazo. Después, llegando a casa, me ganó la vergüenza y ya no puede regresar a clase. Reprobé la materia. Estoy arrepentido de lo que hice.
- B. El enojo me duró un rato, mientras estaba sentado en mi silla sin hablar. Y me propuse demostrarle a mi profesor que se había equivocado al regañarme. Aprobé con 10. Hoy, quince años después del evento, recuerdo aquel día como uno importante en mi vida. Me di cuenta de que lo que hizo mi profesor fue para ayudarme. Y me ayudó mucho. Le estoy muy agradecido.

## GLOSARIO

### Emociones positivas.

Para la psicología positiva se trata de un conjunto de emociones<sup>1</sup> que aportan una sensación placentera a quien las experimenta. Algunas de las emociones que se consideran dentro de este rubro son: la alegría, la gratitud, la esperanza, el amor y el orgullo. Las emociones positivas pueden ser destructivas o constructivas dependiendo de la situación.

### Emociones negativas.

Para la psicología positiva se consideran estados emocionales negativos: miedo, enojo, tristeza, culpa, desprecio y disgusto, pues son emociones desagradables.<sup>2</sup> Las emociones negativas pueden ser destructivas o constructivas dependiendo de la situación.

Entre todos discutan:

I. ¿Qué conclusiones pueden sacar de la historia anterior?

---



---

II. ¿Puede ser el enojo constructivo en algunas situaciones?  
¿Por qué?

---



---

- 2. Encuentren un ejemplo en la clase de matemáticas donde la ansiedad fue destructiva y otro donde fue constructiva. Anótalos a continuación. Si se te dificulta, busca ejemplos de tu vida.

Constructiva: \_\_\_\_\_

Destructiva: \_\_\_\_\_

1 B.L. Fredrickson, (2001), "Positive Emotions", en C.R. Snyder y Shane J. Lopez (eds.), Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 120.  
2 D. Watson, (2001), "The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States," en C.R. Snyder y Shane J. Lopez (eds.), Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 107.

### 3. Discutan con todo el grupo: ¿cuándo una emoción es constructiva y cuándo es destructiva?

#### Resumen:


Existen diferentes formas de clasificar las emociones. Algunos autores las clasifican de acuerdo a su valencia: positivas si se sienten agradables o negativas si son desagradables. También podemos clasificarlas como constructivas o destructivas. Decimos que las emociones son constructivas cuando son apropiadas al contexto, nos proveen información relevante para guiar nuestras acciones y nos motivan a conducirnos de maneras que promueven nuestro bienestar y el de los demás, tanto en el corto como en el largo plazo. Las emociones son destructivas cuando tienen una intensidad, frecuencia o duración inapropiada al contexto o situación, sesgan nuestra perspectiva y nos impulsan a realizar acciones que pueden ser perjudiciales para nosotros o para los que nos rodean, ya sea en el corto, mediano o en el largo plazo.<sup>3</sup> Por ejemplo, un poco de ansiedad nos da energía y entusiasmo para hacer la tarea de matemáticas. Pero si la ansiedad es muy intensa nos puede hacer sentir muy mal e impedir que empecemos la tarea. En conclusión, la ansiedad es dual: puede ser constructiva o destructiva dependiendo de cómo nos relacionemos con ella en cada situación particular.





3 J.J. Gross (2015), Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

## Para tu vida diaria

Llena una nueva tarjeta para trabajar en esta semana. Intenta pensar en metas que no puedes lograr debido a la ansiedad.

**M**  Meta: \_\_\_\_\_

**R**  Mejor Resultado: \_\_\_\_\_

**O**  Obstáculo: \_\_\_\_\_

**P** Plan: \_\_\_\_\_

Si \_\_\_\_\_ entonces voy a \_\_\_\_\_

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Reflexiona sobre la siguiente pregunta ¿Podría la alegría o la felicidad ser destructiva?

¿Por qué? Da un ejemplo

Si te ayuda, piensa cuando quieres hacer algo pero estás exaltado de alegría debido a una buena noticia que recibiste.

## GLOSARIO

**Emociones constructivas.** Emociones que son apropiadas al contexto, nos proveen información relevante para guiar nuestras acciones y nos motivan a conducirnos de maneras que promueven nuestro bienestar y el de los demás, tanto en el corto como en el largo plazo.<sup>4</sup>

**Emociones destructivas.** cuando tienen una intensidad, recurrencia o duración inapropiada al contexto o situación, sesgan nuestra perspectiva y nos impulsan a realizar acciones que pueden ser perjudiciales para nosotros o para los que nos rodean, ya sea en el corto, como en el largo plazo.<sup>5</sup>

## ¿Quieres saber más?

Si quieres saber más sobre el aspecto dual de las emociones, [haz clic aquí](#) o busca en internet la página [www.atentamente.mx](http://www.atentamente.mx) en la sección de recursos el artículo titulado “Ampliando el criterio acerca de las emociones”.

Nota: En este texto los autores le llaman emociones aflitivas a lo que aquí hemos definido como emociones destructivas. A las emociones constructivas las denominan no aflitivas.

<sup>4</sup> J. Gross (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

<sup>5</sup> J. Gross. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>