

1.5

El bienestar emocional

“No es qué tanto tenemos, sino qué tanto lo apreciamos, lo que nos causa felicidad”.
Charles Sprurgeon

¿Has oído la típica historia de alguien que tiene riqueza, belleza, salud y fama pero se siente profundamente triste? ¿Te has preguntado cuál podría haber sido su problema? A veces pensamos que el bienestar depende de nuestra salud, éxito profesional, relaciones o recursos económicos. Pero olvidamos que el bienestar tiene muchas dimensiones y aristas, y una de éstas es la emocional.

El reto es identificar la importancia de saber manejar las emociones para experimentar mayor bienestar.

Actividad 1. Albert Einstein usaba una metodología particular para explorar el mundo de la física: *Gedankenexperiment*, experimentos mentales o experimentos pensados. Ahora tú vas a hacer tu propio experimento pensado para explorar qué tan relevante es el bienestar emocional. Sigue las instrucciones de tu profesor y toma tus notas aquí o en tu cuaderno

Situación 1: Imagina a un grupo de 100 personas millonarias

Preguntas	Sí	No
¿Todas son igualmente felices?		
¿Es posible que, a pesar de esas condiciones materiales, alguien sea profundamente infeliz?		
¿Conocen a alguien así?		

Situación 2: Imagina ahora a un grupo de 100 personas con una enfermedad muy grave. Por ejemplo el mismo tipo de cáncer, en la misma fase, con los mismos síntomas.

Preguntas	Sí	No
¿Todas se sienten igual?		
¿Es posible que algunas vivan profundamente angustiadas, llenas de temor, resentimientos y malestar constante?		
¿Es posible que algunas estén un poco más tranquilas, o incluso, serenas?		
¿Conocen a alguien así?		

Situación 3: Imaginen a un grupo de 100 personas famosas. Son reconocidos dentro de su disciplina como los más talentosos.

Preguntas	Sí	No
¿Serán todas igual de felices?		

Situación 4 : Imaginen a 100 personas que pierden su trabajo, no tienen ahorros y no cuentan con el apoyo de familiares ni amistades.

Preguntas	Sí	No
¿Todas se sentirán de la misma manera?		
¿Será posible que algunas personas en estas circunstancias se sientan serenas, con la motivación de seguir adelante e incluso con buen humor?		
¿Conocen a alguien así?		

Actividad 2. Con base en lo que observaron en el experimento pensado, contesten aquí o en su cuaderno las siguientes preguntas en equipos de tres personas.

- a. ¿Cuál es el factor que parece determinar qué tan felices son las personas en las situaciones que imaginaste?

- b. ¿Cuál consideras que es el papel de las emociones en el bienestar de estas personas?

- c. ¿Consideras que aprender a manejar tus emociones podría influir en tu bienestar? Explica tu respuesta.

Reafirmo y ordeno

Continuamente pensamos que, si tan sólo tuviéramos dinero, salud o belleza nos sentiríamos bien. No obstante, ahora sabemos que una de las dimensiones más importantes del bienestar es el aspecto emocional. Este no depende de estímulos externos, sino de la forma en la que nos relacionamos con las circunstancias y de nuestra capacidad para mantener un sentido de propósito. En este curso aprenderás a trabajar con las “subidas y bajadas” de la vida para generar un mundo emocional más sano y equilibrado.

Escribe en un minuto que te llevas de la lección



Yellow sticky note with horizontal lines for writing.

Para tu vida diaria

¿Conoces a alguien que tú consideres que goza de bienestar emocional? Anota aquí qué características te hacen pensar que esto es así.

Horizontal lines for writing notes.

¿Quieres saber más?

Puedes consultar este video en el que se analizan estrategias que contribuyen al bienestar. Búscalo como “Una estrategia para la felicidad” o entra a esta dirección: <http://bit.ly/2D-QRDR2>

CONCEPTO CLAVE

Bienestar emocional.

Experiencia de satisfacción que proviene de una cierta salud psicológica. El bienestar emocional se compone de dos aspectos: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. El bienestar subjetivo está vinculado con la experiencia de emociones agradables, como la alegría, la serenidad, el entusiasmo o la calma. El bienestar psicológico se basa en el concepto de eudaimonia o bienestar intrínseco de Aristóteles, que no depende tanto de la experiencia momentánea de una emoción agradable, sino de una valoración más amplia, que le permite a una persona sentirse satisfecha con su vida.