



Apuntes **e_mocionales**

MARÍA DEL CASTILLO HERVÁS
FORMADORA Y EDUCADORA EN COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Admirar también es amar, emociones impulsoras

Servicio especial

Como bien vamos aprendiendo, las emociones agradables son imprescindibles en nuestra vida, ¿por qué? pues porque nos hacen sentir bien, nos ayudan a abrirnos con los demás y disfrutar de los buenos momentos en familia o con amigos.

Hoy vamos a presentar a una emoción tan importante como desconocida, pues normalmente mencionamos más la alegría, la satisfacción, el miedo o el enfado. Sin embargo hay algunas emociones, que si nos damos cuenta de ellas, sacan lo mejor de nosotros y además nos ayudan a crecer como personas. Y eso es esencial.

Se trata de una emoción que nos hace fijarnos en otras personas, y tú te puedes preguntar: «¿para qué es necesario fijarse en otras personas?, ya tengo bastante con fijarme en mí».

La respuesta la puedes encontrar tu mismo/a con estos ejemplos que te ponemos; te gusta algún profesor/a en particular y la forma en que da las clases, quieres dedicarte a la profesión de uno de tus padres, hablas de aventuras de tus abuelos o simplemente te gustaría tener una relación de pareja como la de tu amiga y vecina.

Ya debes ir adivinando el nombre de esta emoción, sí, se trata de la admiración, una emoción de la que pocas veces nos paramos a



reflexionar. Cuando admiramos a alguien es porque esa persona ha demostrado alguna pericia o aptitud que es muy valorada por todos los demás, entonces fíjate en cómo pone en práctica la persona ese talento, el ejemplo de cómo desarrolla tu padre su profesión o cómo trata tu amiga a su pareja.

En la época de adolescencia y temprana juventud es más probable que admiremos a personas famosas como cantantes, actores o actrices, *influencers*, docentes o deportistas, esto dependerá de cada persona y es sano que sea distinto, no todos tenemos que admirar lo mismo.

El ejercicio que proponemos para que le saques partido a la admiración es el siguiente:

1. Párate y escribe el nombre de dos personas de tu entorno a las que admiras, reflexiona qué es lo que te gusta de ellas y por qué.

2. Ahora escribe si tú ya has copiado o integrado algo de lo que viste en ellas y cómo te hace esto sentir.

3. A lo largo de tu vida admirarás a diferentes personas según tus propios valores y expectativas, es normal, pero si te das cuenta, descubrirás qué cosas te mueven a ti, por tanto, ya te conocerás mejor a ti mismo/a y ya estarás cultivando tu inteligencia emocional.

Emoción social

Algunos autores como Antonio Damasio, un neurocientífico portugués, a la admiración la considera una emoción social porque la aprendemos en sociedad. Si la colocamos en la galaxia que nos muestra Rafael Bisquerra en su libro *Universo de Emociones* la veremos en la galaxia del amor. Y si nos vamos a la psicología positiva, el psicólogo americano Seligman la llama emoción impulsora de recursos, como bien dice, las personas no solemos saber que tenemos tanto poder en nuestro interior.

Piensa en quién te inspira, quién te hace reír, quién te da energía, quién se supera, quién se esfuerza, quién está agradecido por la vida.

→ Porque cuando admiras, de algún modo amas

e_scritos



4º DE LA ESO DEL
LYCÉE FRANÇAIS MOLIERE

Miedo de culpable

El peligro era inminente. Tenía los pelos de punta, pero no podía echarme atrás. La mano en la que sostenía la pistola me temblaba como si tuviera vida propia. Nunca había llegado tan lejos como disparar a una persona, si acaso llegué a apuntar pero no con la intención de dañar sino intimidar. Esta vez era diferente, él no iba a dudar ni un momento en acabar con su vida. De repente se oyó un golpe y la puerta cayó. Había un inquietante silencio, salvo por los lentos pasos del hombre cada vez más fuertes. Justo cuando le vi con su traje negro disparé a su cabeza. Inmediatamente salí por la ventana, dejando el cuerpo del oficial de policía en el suelo.

(*) Ganador del segundo premio en la categoría de segundo ciclo de Secundaria del concurso de Microrrelatos para estudiantes del festival Aragón Negro-Silos



Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

No te calles

900 100 456

¡ACTÚA!

El teléfono de **ayuda contra el acoso escolar** no te cuesta nada
NOSOTROS TE AYUDAMOS

GOBIERNO DE ARAGON