

Principio de Dominio Propio

Emociones



“Mejor es ser apacible que famoso; mejor es dominarse a si mismo que mandar un ejercito.” Proverbios 16:32

Escrito por John Schrock—Hombre de negocios.

Subraye los conceptos importantes encontrados en este principio.

Gobernar nuestro espíritu es manejar nuestro comportamiento ó emociones. El comportamiento es directamente afectado por nuestras emociones. Somos espíritu, alma y cuerpo. El cuerpo reacciona a las emociones ó a las alteraciones del alma. Es por eso que el proverbio dice: “mejor es dominarse a si mismo...” queriendo decir que nosotros podemos gobernarlos. Gobernar nuestro espíritu no siempre es fácil, porque él es “lo que somos realmente.” Todo lo que oímos, vemos, olemos, saboreamos ó tocamos entra a nuestra mente y ella analiza las situaciones y aconseja una respuesta. Luego nosotros (nuestro espíritu) decidimos cómo reaccionar ó responder, afectando nuestras emociones (alma) y al final nuestro comportamiento (cuerpo). “Mejor es dominarse a sí mismo...” equivale a: “aquel que decide disciplinar ó manejar sus respuestas.” Todos tenemos emociones y podemos enfadarnos por diferentes cosas. Pero es extremadamente importante que aprendamos cómo calmarnos y manejar aquellos sentimientos; ó podrán destruirnos.

Los automóviles son fabricados con motor, frenos, transmisión y volante. Son diseñados para viajar. Pero si no son manejados ó timoneados apropiadamente, se vuelven peligrosos. Luego, aquello que fue hecho para ser una bendición, puede convertirse en algo que nos produce daño.

Dios ha hecho con nosotros algo similar: Nos dio manos para trabajar, pies

para caminar, ojos para ver y cerebro para manejar todos los demás miembros del cuerpo. Nuestro comportamiento debe ser manejado y timoneado, es decir, gobernado por nuestro espíritu, lo que significa que seremos responsables por lo que hagamos con él. El valor de una persona se basa en su habilidad para controlar y manejar su temperamento, sus hábitos y todas sus emociones. Debemos entender que nos comunicamos a través de nuestro comportamiento. Las personas nos juzgan por nuestro comportamiento, pues es lo que ellas ven.

Las emociones no controladas pueden arruinar nuestra reputación; por ejemplo, al tirar una puerta, ó hacer una “mala mirada” sin ni siquiera decir una palabra. Las palabras son importantes, pero la emoción que ponemos en ellas es aún más importante. Luego, el lenguaje corporal, no verbal, que usamos, dice mucho sobre nuestro carácter, como las palabras. Algunas veces nuestros modales y acciones hablan tan fuerte que se hace difícil oír lo que estamos diciendo. Como alguien dijo: “Haz saber a todos lo que piensas y si es necesario usa las palabras.”

Las emociones son como la gasolina, pueden ser peligrosas ó destructivas, pero muy valiosas cuando son controladas ó guiadas apropiadamente. Las emociones producen una energía en nosotros. Si esa energía es aprovechada adecuadamente, se convierte en una ventaja dentro de nosotros. Cuántas veces hemos escuchado decir a alguien: “Ese tipo sería valioso si pudiera controlar sus actos” (emociones). Recuerde que las personas nos juzgarán por la forma en que podamos controlar

nuestras emociones y no solamente por lo que les decimos. El punto clave es, si aprendemos a obedecer nuestro espíritu (lo que es correcto), tomaremos el control de la situación, en lugar que la situación tome el control nuestro.

Este principio es parte del programa de desarrollo de carácter en un año:

Fundamentos para el logro.

Preguntas para discutir:

¿Cuál es ahora su concepto sobre las emociones? Qué valor les da?

¿Cómo comunica usted generalmente lo que siente?

¿Quién está a cargo de nuestro comportamiento ó de nuestras emociones?

Medición personal con respecto al Principio:

¿Que tan bien aplica usted este principio en su vida?

(10 siendo lo más alto, 1 siendo lo más bajo)

¿Ve la importancia de subir la calificación?

Pensamiento para Reflexionar:

Puede ser muy bochornoso elevar el tono de voz cuando se está equivocado.

Para más de estos Principios y Recursos adicionales visite

www.lared.org