

EMOCIONES



ANA VICTORIA CORCIO- PANAMÁ

“Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.”

“Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.”

Definiciones de [la Real Academia Española](#) .

Las emociones están profundamente ligada a los sentimientos que se reflejan en todo nuestro ser. A menudo no comprendemos con exactitud por qué nuestro cuerpo responde ante determinadas emociones sean estas positiva o negativas, provocadas por estímulos internos o externos del entorno.

Las emociones positivas surgen, por ejemplo, cuando recordamos alguna experiencia agradable o al recibir una noticia por la cual sentimos satisfacción, alegría, regocijo. Por el contrario, cuando enfrentamos situaciones que no podemos controlar, nuestras emociones son negativas, como el miedo a lo desconocido, la ansiedad o la tristeza. Estos estados alteran nuestro ánimo, aceleran el pulso y pueden condicionar nuestras decisiones y comportamientos.

Conocer nuestras emociones es fundamental, si bien es cierto que las emociones son el resultado de nuestras reacciones hay que aprender a controlarlas, no reprimirlas ya que es la forma normal y natural de nuestro actuar, esto nos ayudará a conocernos, entendernos y sobre todo crecer emocional, personal y profesionalmente permitiéndonos construir relaciones sanas y duraderas con familiares, amigos y/o compañeros de trabajo.

En el contexto de nuestra profesión como **CONTADORES**, el manejo emocional se vuelve aún más relevante ya que somos llamados a desarrollar hábitos que nos permitan ser pacientes, objetivos y equilibrados. Ante un cliente intransigente,

exigente o incluso grosero, el profesional de la contabilidad debe mantener la calma, la tolerancia, paciencia y el buen control de sus emociones. Este control no solo fortalece nuestra práctica profesional, sino que también nos permite superar con éxito los desafíos diarios de la profesión.