

# EL CAMBIO EMOCIONAL. CÓMO PASAR DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS A LAS EMOCIONES POSITIVAS

---



Las crisis encienden la evolución. Los retos y las dificultades que afrontamos actualmente son signos de cambios que están empujando la necesidad de transformación y progreso, no solo en lo social sino principalmente en lo personal. Gandhi lo expresa noblemente al decir: *Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo.*

Es marcado el interés creciente y la necesidad de conocer temas asociados a lo mental y psicoemocional. El cambio personal y el control del estrés, así como otras materias relacionadas con la creatividad, el comportamiento, la intuición, la intención, el espíritu y la ética, son aspectos que representan lo *intangibile* del ser humano.

Cada vez más nos alejamos del paradigma tradicional que reduce el bienestar del hombre al ámbito exclusivo de su cuerpo físico y cree que toda solución a los problemas se encuentra en el exterior de sí mismo.

El doctor Renny Yagosesky, autor de libro *El cambio emocional*, es un destacado escritor venezolano en temas relacionados con la superación personal y la psicología aplicada. Es Phd en Psicología Cognitiva y Phd, en Neurociencias, así como MsC. en Ciencias de la Conducta y licenciado en Comunicación Social. Un eminente conferencista internacional, con más de seis libros publicados e innumerables artículos, vehículos de su mensaje en pro del bienestar personal y empresarial.

El interés por temas como los tratados en el libro *El cambio emocional* nos muestra señales contundentes de una necesidad progresiva de ocuparse de lo trascendente y espiritual del hombre. Por doquier se escucha el comentario común de que vivimos una crisis de valores que afecta no solo la supervivencia del planeta sino la del propio ser humano. Y hay una demanda de soluciones esperando por orientaciones oportunas, pertinentes y efectivas ante los cambios por venir.

Este libro está dedicado al tema de las emociones, escrito en un lenguaje cotidiano de impecable profundidad científica. En todo su desarrollo destaca el tratamiento de temas relacionados con la psicología, la neurociencia, la biología de las creencias, la biología de la transformación

y la conciencia, que el autor con maestría los acerca a todo lector, sin restarle su profundidad científica.

El tratamiento de un tema tan complejo como las emociones y la transformación personal, coloca en el contenido no solo el conocimiento profundo de estos asuntos sino que provee orientaciones precisas para situar al lector, en su momento emocional actual, dándole oportunidad de tomar conciencia de sus limitaciones y al mismo tiempo invitarlo a asumir la responsabilidad del deseado cambio personal.

Durante toda la lectura, el autor remite al lector a la propia experiencia emocional y se las ingenia para invitar a la reflexión, de manera respetuosa y permanente, y confrontar *ciertas creencias erradas cotidianas*, heredadas de los padres, del entorno y de la cultura social, que son aceptadas como verdades absolutas y definen de manera consciente e inconsciente el comportamiento cotidiano.

Es un libro honesto, que sin tapujos coloca en evidencia científica que todo el sufrimiento y drama humano teñido por el victimismo, la culpa, el desencuentro y demás emociones y sentimientos negativos, tienen su génesis en la propia persona.

Claramente confronta con el drama humano y social de creer y sentirse víctima del otro o víctima de las circunstancias provenientes del entorno.

Hace un llamado al conocimiento de sí mismo y, como el mismo menciona, *casi todo el sufrimiento que nos abraza y agobia es autogenerado y puede reducirse y, en muchos casos erradicarse*, siempre y cuando aprendamos a través del conocimiento de uno mismo y el acceso a nuestros poderosos mecanismos de la mente, a usar estos recursos

interiores presentes en el ser humano. Y una vez conocidos y adoptados estos recursos, ponerlos al servicio de sí mismo, en forma empoderada, para generar voluntariamente pensamientos, emociones y actitudes positivas que generan comportamientos y cambios provechosos.

El doctor Yagosesky plantea que no somos víctimas de nuestros genes, y por tanto, estamos dotados de conciencia, inteligencia y voluntad, lo cual nos convierte potencialmente en personas poderosas, capaces de superar retos, crisis y desajustes de manera oportuna y positiva.

Hace un llamado a la transformación interior como propuesta de cambio definitivo y ofrece una trayectoria con límites movibles, para que cada persona pueda adaptar las propuestas a su propio albedrío y a la naturaleza de sus retos y experiencias.

*El cambio emocional* es un libro orientador, inspirador, que motiva el cambio, la transformación y la metamorfosis personal. Es una bitácora para el conocimiento de sí mismo, que tiene clara la necesidad de tratar con las excusas, las programaciones indeseables y los saboteos que están presentes en los procesos de cambio.

Reconoce que *no es fácil cambiar*; sin embargo, comparte el conocimiento de que es posible y lo hace alcanzable para cualquier persona.

Corre el velo de muchas inexactitudes, falsas creencias, mentiras y exageraciones que gobiernan y hemos dejado que gobiernen nuestra vida cotidiana, atrayendo problemas, retos en apariencia independientes de nuestra propia responsabilidad.

Hace un llamado para afrontar lo que nos complica la vida y se convierte en una luz en el camino, una propuesta segura de cambio dentro del marco de un blindaje científico y seguro. El lector tiene la última palabra.

**Datos del documento reseñado:**

Yagosesky, R. (2016). *El cambio emocional. Cómo pasar de las emociones negativas a las emociones positivas*. Editorial Planeta Venezolana. Venezuela.

Depósito Legal: MI2016000201 — ISBN: 978-980-271-694-4.

160 páginas. *Fecha de aparición del libro: septiembre 2016*

Reseña realizada por:

**Magdalena Calvo de Sosnowsky<sup>1</sup>**

magdalena.sosnowsky@gmail.com

---

<sup>1</sup> Fundadora de la marca *Mi Niño Genio*. MsC. en Orientación Familiar USC 2007. España. Candidata a Doctora en Ciencias de la Educación, UNESR. Cuentacuentos y escritora de cuentos para niños. Último libro: *Un regalo para Coqui* (2016). Ing. de Materiales USB. Conferencista, asesora y facilitadora de programas educativos para la familia. Redes sociales: Twitter e Instagram @mcdesosnowsky, Blogs: <http://mininogenio.blogspot.com/>, <http://mininogeniopadres.blogspot.com/> y <http://www.eluniversal.com/blogs>