

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Mayo 6 de 2020

Las emociones no son buenas ni malas. Son la energía para actuar.

El objetivo es comprender que las emociones son fundamentales para poder adaptarnos a las diversas situaciones de nuestra vida. Son el hilo conductor de unos programas inconscientes – información - acumulados en nuestra psique que se reflejan en nuestra vida.

Las emociones son grandes regalos, que, ante todo, nos hacen tener plena consciencia de estar vivos. Hay algunas emociones, como la ira o la alegría, cuyo movimiento nos impulsan hacia afuera, mientras que otras, como la tristeza o el miedo nos retiran hacia adentro. Todas las emociones son pues necesarias porque en el fondo encierran grandes oportunidades para crecer.

Si las sabemos escuchar bien, nos dan mucha información sobre lo que es relevante para nosotros en un momento concreto, nos hablan de lo que nos está ocurriendo y nos instan a movilizar esa energía que ha sido creada. No hay, por tanto, emociones buenas o malas, a pesar de que la sociedad se haya empeñado en estigmatizar algunas de ellas.

Aceptar las emociones es movilizarlas y dejarlas fluir. Al no quedarse estancadas, estas emociones pueden transformarse. Procesar y expresar las emociones se vuelve pues algo de suma importancia.



Pasos para gestionar las emociones

Podemos hablar de tres etapas fundamentales a la hora de gestionar las emociones.

1. Reconocer
2. Explorar
3. Aprender

1. Reconocer las emociones

no son siempre evidentes y por ello es importante estar muy atentos y aprender a escuchar cómo la emoción se expresa en los distintos planos:

Nivel físico

¿Qué sensaciones me produce?

- Estoy agitado y la respiración se me acelera.
- Me encuentro sin fuerzas y se me humedecen los ojos.

Nivel emocional

¿Qué emociones me produce?

- Tengo sensación de vacío y desasosiego.
- Siento angustia y todo parece peligroso.

Nivel cognitivo

¿Qué me digo al sentir lo que siento?

- «Estoy abierto a la vida. Nada se me puede resistir».
- «Que pare el mundo que yo me bajo».

Las cuatro emociones básicas: la **alegría**, que nos da una sensación de goce y plenitud; la **tristeza**, que nos da una sensación de decaimiento, desgano y vacío; la **rabia**, que nos da una sensación de frustración por algo que percibimos que es una ofensa o un obstáculo, y el **miedo**, que nos da una sensación de angustia ante un peligro, ya sea real o imaginario.

Reconocer las emociones en uno mismo, ya sea ante el espejo del otro/a o por un análisis atento y consciente a nivel físico, emocional y mental de lo que vivimos, es sin duda el paso más importante en el proceso de abrazar las emociones. En el momento en que nos decimos «vamos a analizar esto que me acontece».

Para reflexionar

- ¿Sé reconocer las emociones? ¿Me paro a escuchar cómo la emoción se expresa en el plano físico, en el emocional y en el cognitivo?
- ¿Expreso todas mis emociones claramente o tiendo a reprimir las que no son aceptadas por los que me rodean?
- ¿Hay alguna emoción que suele predominar en mí? ¿Hay alguna concreta con la que suelo mirar la vida?
- ¿Hay alguna emoción que me cuesta aceptar en mí?
- ¿Qué emociones me molestan de los demás? ¿Cuáles suelo enjuiciar?

2. Explorar la emoción

lo ideal sería expresarlas en la medida en que vienen, sin quedarnos con nada, como hacen los niños más pequeños. Expresar en cada momento lo que nos

pasa tampoco significa tener que contar al otro constantemente lo que siento. Se trata de un trabajo individual que puede de vez en cuando contar con la ayuda de un amigo, persona cercana o terapeuta, pero que en general consiste en una expresión personal donde nos contamos a nosotros mismos lo que estamos sintiendo y cómo podemos transformarlo, ya sea hablándolo, escribiéndolo, pintándolo... Es solo después de hacer este trabajo personal cuando, si es necesario, puedo ir al encuentro del otro/a para informarle de lo que me ocurre y tratar de buscar juntos una solución si es preciso.

Algunas técnicas para realizar el trabajo personal de expresión de las emociones:

1) Lecturas

En primer lugar, para cada emoción aparecen lecturas. Son generalmente cuentos que, a través de símbolos y metáforas, dan valiosas informaciones sobre distintos aspectos de las cuatro emociones básicas. El gran poder de transformación personal que tienen los cuentos no solo es válido para niños, sino que también los mayores pueden aprovecharse de los mensajes que los cuentos encierran para



despertar, reflexionar y crecer. Es un instrumento placentero y ameno para comunicar importantes enseñanzas.

2) Arte

Es un gran vehículo de comunicación y expresión emocional. El arte es, tanto para creadores como para receptores, un valioso instrumento para experimentar de manera inmediata y más allá de las palabras un sin fin de emociones. El poder evocador del arte, además de conectarnos con las emociones, nos trae de la memoria recuerdos, nos revive sentimientos, nos proyecta sueños.

3) Cuerpo

Si se expresasen las emociones tal y como vienen, en lugar de censurarlas y guardarlas dentro de nosotros, estas no llegarían a bloquear el nivel físico. Pero lo cierto es que esto es muy difícil y frecuentemente van surgiendo pequeñas rigideces y tensiones que nos alertan a tomar consciencia de lo que nos está ocurriendo a nivel emocional, además de ser una llamada de atención para no caer en posibles enfermedades futuras.

4) Afirmaciones

El uso repetitivo de mantras, versículos y jaculatorias ha sido usado por fieles de distintas religiones para entrar en una especie de trance meditativo, donde la turbulencia emocional pasa a

segundo plano y se olvida el «hacer» o el «tener» para pasar directamente a vivenciar el «ser».

Para reflexionar

- ¿Me identifico con alguna de las emociones?
- ¿Cómo expreso normalmente mis emociones: hablando con un amigo, escribiendo un diario, ¿haciendo alguna actividad...?
- ¿Cuál es el arte que más me gusta? ¿Suelo acudir a este arte cuando siento alguna de las emociones? ¿Se diferencia el tipo de arte que busco según las emociones que vivo?
- ¿Escucho las señales que me manda mi cuerpo físico? ¿En qué parte del cuerpo se me suelen acumular las tensiones? ¿Suelo tener dolencias repetitivas?
- ¿Cómo es mi discurso interior últimamente? ¿Qué palabras o frases suelo repetirme? ¿Son estas frases positivas y de aliento o por el contrario son destructivas y juiciosas?

3. Aprender de la emoción

se trata de una etapa completamente personal que invita a la autoevaluación y el autoconocimiento. Ya hemos atendido nuestras emociones, hemos movilizad o su energía en el cuerpo, las hemos mirado de frente mediante lecturas, obras de arte y varias actividades.

Tres rasgos son fundamentales en esta etapa:

1. Hay que convertirse en un observador neutral para poder atender el análisis con flexibilidad y apertura. Imaginar que eres un espectador que estás viendo una película puede ayudar mucho.
2. Es importante evitar cualquier tipo de crítica o juicio. Al contrario, lo fundamental es aproximarse al análisis de la emoción con una actitud amorosa y comprensiva.
3. Es conveniente pensar en nuevas estrategias y formas de manejar la emoción. Y es que a veces es importante crear nuevos hábitos que sustituyan los patrones anteriores de expresión de la emoción.

Para reflexionar

- ¿Qué me está enseñando esta emoción? ¿Qué me está queriendo decir? ¿Cómo me ayuda?
- ¿Se trata de una emoción recurrente? ¿Por qué creo que frecuento esta emoción?
- ¿De dónde viene esta emoción? ¿Está motivada por un acontecimiento actual y concreto o creo que viene de más atrás? ¿Puedo rastrear su origen?
- ¿Qué actividades me ayudan a gestionar esta emoción? ¿Puedo pensar en un plan concreto que me ayude a movilizar esta energía la próxima vez que aparezca? ¿Puedo crear un nuevo hábito?

Tomado del libro: abraza tus emociones de Rosalía Pérez González.