



APRENDER SOBRE MIS EMOCIONES



SATI
PSICOLOGÍA



Cuando queremos resolver un problema emocional como es el de la Ansiedad, nos resulta tan desagradable que tratamos de empezar “la casa por el tejado”, cuando muchas veces partimos de muy poco conocimiento sobre nuestras emociones. Lo primero que tenemos que saber es que las emociones no son en sí negativas o positivas, nos pueden resultar más o menos desagradables dependiendo del grado, de la intensidad o del momento en el que se presenten.

Son reacciones de las personas ante situaciones relevantes (peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, etc.) de carácter universal, que producen cambios en la experiencia afectiva, activación fisiológica y expresión. A veces las situaciones no son peligrosas o amenazantes, pero las personas las podemos interpretar como tales, lo que hace que estas emociones aparezcan o se intensifiquen.

Surgen como una reacción a una situación concreta, relevante para la persona, pero también pueden ser provocadas por un recuerdo o un pensamiento.



¿Para que sirven? ¿Por qué son importantes?



Porque nos activan para responder mejor, tener más energía ante situaciones importantes



Porque movilizan nuestros recursos cognitivos: atención, memoria, lenguaje



Porque cambia nuestro comportamiento, nos prepara para la acción, para dar una respuesta más ágil, nos producen aproximación, evitación, rechazo, etc.

Por ejemplo, es importante que ante una situación de peligro aparezca la emoción del miedo, que nos va a ayudar a prevenir aquello que es peligroso. Es natural y necesario sentir tristeza ante una pérdida, porque esa emoción va a poner en marcha unos comportamientos que contribuyen al acercamiento de los demás entre otras cosas. Si nos dañan, necesitamos cierto enfado, para detectar que hay algo de lo que defendernos. Y así con cualquier emoción de las que nos solemos querer desprender o con las que nos solemos sentir incómodos.

¿Cuándo las emociones son un problema?

Si generan mucho malestar psicológico (malestar, tensión, pérdida de control)

Si generan alta activación en nuestro cuerpo (palpitaciones, respiración agitada)



Si afectan negativamente a nuestra salud.



Si se prolongan mucho en el tiempo.



Si generan otros tipos de comportamientos como evitar ir a determinados sitios, inquietud motora, inapetencia a la hora de hacer planes, hablar, salir, comer, dormir, realizar actividades...

Si dificultan nuestro rendimiento diario



El crecimiento emocional implica aprender a:

Pararnos con nosotros mismos, aprender a escuchar nuestras emociones y poder estar con ellas. A veces no les damos su espacio porque hemos aprendido quizá que a algunas no hay que dárselo o no están bien valoradas

Las emociones son señales, nos mandan información sobre nosotros mismos o lo que necesitamos y de la acción necesaria para obtenerlo. Nos cuentan muchas cosas y a veces ayuda recurrir a un profesional porque solos no podemos verlo

Las emociones fluyen, a veces el tratar de "controlarlas" provoca el efecto contrario. Debemos aprender a modularlas y regularlas, pero no a reprimirlas o actuar de manera muy reactiva a ellas, aunque sean desagradables. Esto tampoco es fácil y nos pueden enseñar a hacerlo.

Lo que me genera malestar no es muchas veces lo que siento, sino lo que me digo acerca de lo que siento y lo que hago con ello, como "si siento esto significa que soy...", "no debería de sentir esto", "no lo soporto"... Nos ayuda tomar conciencia sobre el diálogo interior e introducir cambios como herramienta de autorregulación

He de darme permiso para sentir, es un proceso natural, a veces se aprende que ciertos estados son negativos o no quiero repetir estados emocionales que he visto en mi entorno y por ello trato de enterrar ciertas emociones, lo que produce el efecto contrario, generando otras emociones más perjudiciales o apareciendo de forma explosiva en otros momentos.



Así que en este sentido, permítete tus emociones, aprende a escucharte más, desde la comprensión y el respeto por las mismas y aprende a preguntarles qué necesitan, por qué o para qué están ahí. Esto puede suponer un gran cambio



SATI
PSICOLOGÍA

Entonces, ¿Cómo vamos a trabajar en nuestras emociones? Lo haremos siguiendo estos tres pasos fundamentales:

1. IDENTIFICACIÓN

Como acabamos de explicar, las emociones se activan ante determinadas situaciones e incluso ante recuerdos o pensamientos. El primer paso para poder trabajar en ellas es identificarlas.

Si no sabemos identificar las emociones que estamos sintiendo en un momento determinado, lo más normal es que tengamos dificultades para gestionarlas, reflexionar sobre ellas o saber como comportarnos para manejar nuestro estado emocional. Por este motivo, resulta fundamental identificar que emociones estamos sintiendo, así como indagar en los pensamientos, personas o situaciones que nos han llevado a sentirnos así. De este modo, estaremos preparados para gestionarlas y poder tomar decisiones con respecto a la situación que estamos viviendo.

Las habilidades para trabajar la identificación de emociones han de darse desde la infancia temprana, para que ya desde niños podamos desarrollar un sistema emocional adecuado que nos ayude a gestionar e incrementar nuestra inteligencia emocional. Sin embargo, en ocasiones esto no sucede por diferentes motivos, y nos encontramos con adultos con escasa gestión de sus emociones. No obstante, esto no tiene porque suponer un problema, puesto que existen recursos y actividades para trabajar en la identificación de nuestras emociones. Aquí os dejamos varios ejemplos:



Actividad: Reconoce tus emociones.

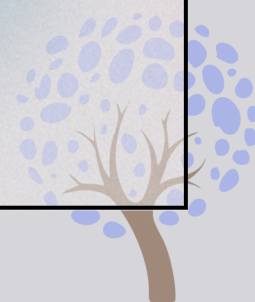
Subraya los estados emocionales que conoces de la siguiente lista de palabras. Si has dejado alguno sin subrayar, te animo a que busques su significado.



Después, rodea todas aquellas que hayas sentido alguna vez en tu vida. Por último, escribe en un papel aparte aquellas emociones que predominan en tu día a día y más aparecen en tu repertorio emocional. Esto te dará muchas pistas sobre que camino debes tomar o que quieres trabajar.

Procura que esta lista de palabras te acompañe durante varias semanas y trata de registrar en la siguiente tabla cuales van apareciendo, y la situación que las genera. Este ejercicio te ayudará a ampliar tu conocimiento sobre las emociones, así como a entrenarte en auto-observación, aspecto fundamental para que posteriormente puedas regular dichas emociones.

Emoción	Situación
Ejemplo: inseguridad	Exposición de un trabajo en la universidad



Actividad. Situación de emociones

Ahora que tu repertorio de emociones es más amplio, escribe en esta tabla tus emociones predominantes, junto con la parte del cuerpo donde la sientes de modo más intenso. Esto facilitará la identificación de emociones en el momento en que sucedan

Emoción	Parte del cuerpo
Ejemplo: enfado	Cabeza



2. EXPRESIÓN

Una vez familiarizados con la identificación de las emociones, te hacemos esta pregunta, ¿crees que sabes expresar tus emociones cuando es necesario? ¿o sueles reprimirlas y callarlas?

Expresar nuestras emociones es muy importante para nuestro bienestar físico y mental. El simple hecho de poder identificar lo que sentimos y poder expresarlo, nos ayuda con el manejo de dichas emociones, especialmente si son negativas, así como a manejarlas.

Es un error pensar que si las reprimimos u ocultamos tienden a desaparecer, cuando lo que sucede es justo lo contrario, se agravan, nos hacen daño, y esto puede traducirse en un malestar físico (contracciones musculares, dolores de cabeza, problemas estomacales...) y mental (ansiedad, depresión, bajo estado de ánimo...).

Debemos prestar atención a lo que sentimos y poder sacarlo, ¿Cómo? Aquí os dejamos algunas actividades que te ayudarán a mejorar tu expresión emocional.

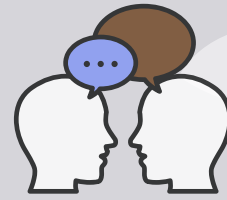


Actividad. Exprésate con asertividad

A lo largo de una semana, anota cada día las emociones que más hayas sentido. Antes de finalizar el día, acude a alguien de tu casa o de tu entorno más cercano para poder explicarle que emociones has sentido, en que situación, con que intensidad o como las has manejado. Con esta actividad te liberarás y te servirá también para hacerte mas consciente de dichas emociones. Es un tiempo de autocuidado y te hará sentir en calma.

<i>Día de la semana</i>	<i>Emociones sentidas</i>
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Si no sabes como expresarte, aquí te dejamos un pequeño guion para comunicarte de modo asertivo, de modo que los demás puedan comprenderte mejor:



Cuando... Especificar bien la conducta o situación que me afecta



Me siento... Define y concreta la emoción



Me gustaría... Ayudo dando alternativas



Si...entonces... Dando una consecuencia positiva del cambio

Por ejemplo:

Cuando me dices que tengo mal carácter

Siento decepción y me siento incomprendida

Me gustaría que en lugar de decirme algo así, me escucharas para poder explicar el porqué de mi enfado

Si dejas que me explique, **entonces** me sentiré mejor, y tú podrás comprenderme.

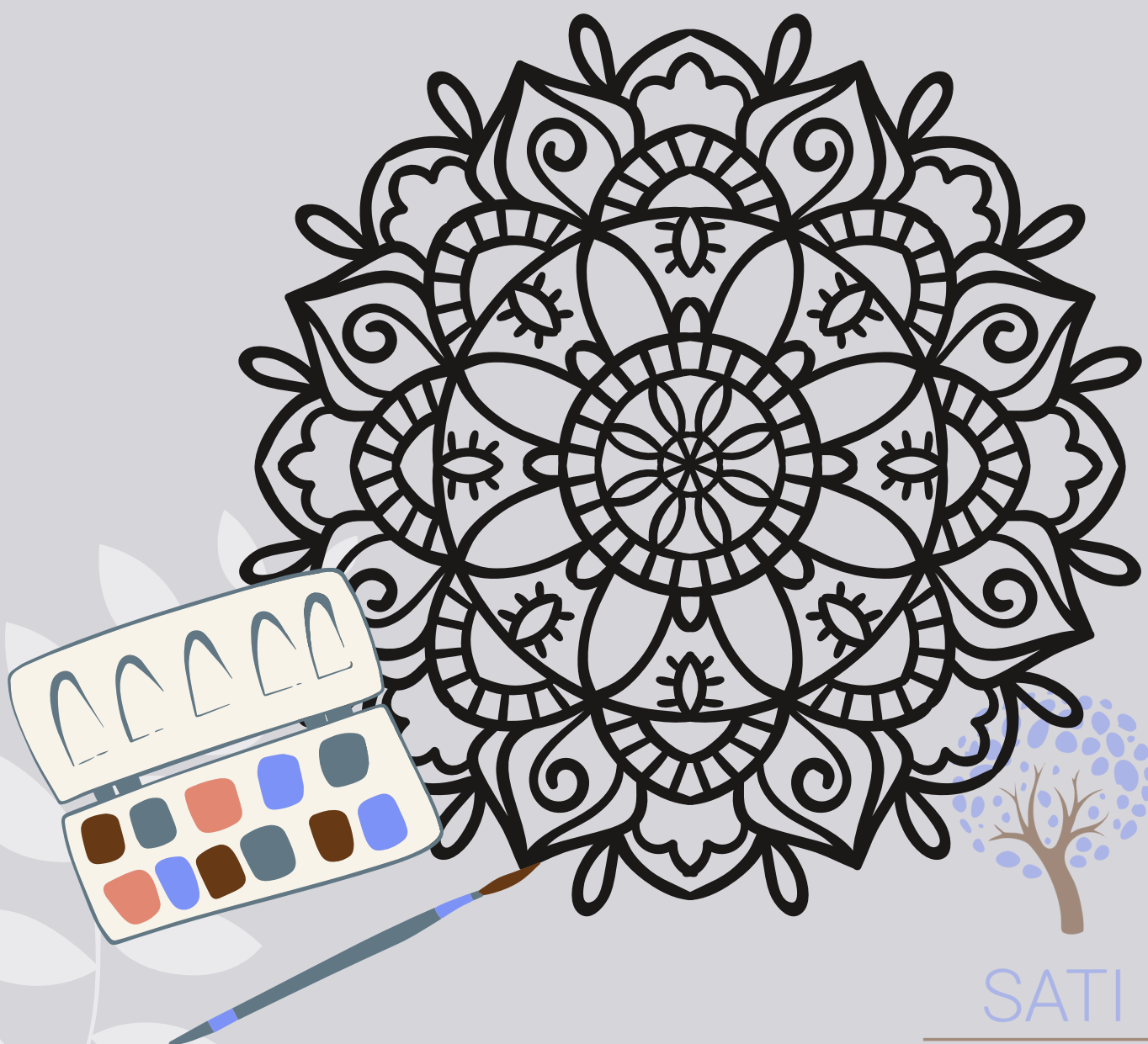


Actividad. Arteterapia

Otro modo de expresar nuestras emociones es a través del arte, ya sea el dibujo, la pintura, música, danza... Mientras hacemos cualquiera de estas tareas desarrollamos imaginación, creatividad, y nos dejamos llevar para exteriorizar ciertas emociones que, a veces, mediante la palabra o el lenguaje, nos resulta complicado.

Te proponemos varias ideas:

- Colorear mandalas o dibujos creativos. Intenta expresar tus emociones a través de las pinturas. Usa los colores con los que identifiques dichas emociones.



- ¿Quieres más libertad? Coge un papel en blanco y cualquier material que tengas por casa. Rotuladores, pinturas, témperas, trozos de periódico o revistas, bolígrafos de colores... crea tu propio collage. Primero focaliza y piensa la emoción que quieres transmitir, así como su intensidad, lo que ha generado en ti... después, siéntete libre de ir expresándolo como te apetezca, con diferentes dibujos, técnicas. Déjate llevar. Guarda tus dibujos con el paso del tiempo, señalando la fecha, la emoción y la situación que te llevaron a hacerlo. Te reconfortará y te ayudará a revivir lo expresado en ese momento.



3. REGULACIÓN

Ahora que ya hemos aprendido a identificar lo que sentimos y a expresarlo, queda una última e importante fase: Regular nuestras emociones.

Pero... ¿Qué significa? La regulación emocional es la capacidad que tenemos de manejar nuestras emociones de manera apropiada. Es tomar conciencia de nuestra emoción y relacionarla de manera sana con nuestros pensamientos y nuestra conducta. Adquirir estrategias y herramientas de afrontamiento. Debemos saber que los sentimientos pueden ser regulados, por ejemplo, con el control de nuestra impulsividad, nuestra tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales desagradables, gestionar la intensidad y duración de esos estados, generar emociones positivas, etc.

Para ayudarte a regular las emociones, te proponemos estas actividades:



SATI
PSICOLOGÍA

Actividad. Conscientes de nuestros pensamientos

En esta actividad te proponemos hacer un chequeo para que conozcas como es tu regulación emocional. Para ello, completa esta tabla en la que debes identificar que emoción sentiste, que situación provocó esa emoción, y cuál fue tu pensamiento en ese momento.

<i>Emoción</i>	<i>Situación</i>	<i>Pensamiento</i>
Ejemplo: ira, incertidumbre	Discuto con mi jefe	"Seguro que me echan" "No valgo para nada"

Actividad. Errores de pensamiento

Muchas de las veces que sentimos ansiedad u otras emociones negativas es por cómo interpretamos lo que nos pasa o por las cosas que nos decimos a nosotros mismos. Muchas de estas cosas no se ajustan a la realidad.

Por eso es muy importante darnos cuenta de cómo solemos interpretar las situaciones en nuestra vida. El cómo solemos interpretar las cosas es aprendido y está influenciado por cómo nos han enseñado a ver las cosas, cómo nos han educado nuestros padres, nuestro temperamento o tendencias con las que nacemos y también por las experiencias vividas.

La buena noticia es que si esto ha sido aprendido, podemos aprender poco a poco y con esfuerzo a interpretar las situaciones de otra manera, de una forma más flexible o no tan distorsionada.

Te proponemos que empieces a detectar esos pensamientos irracionales que sueles tener y poco a poco vayas cuestionándotelos. Pero antes de eso, os dejamos una lista de errores de pensamiento. A veces el detectar estos pensamientos automáticos que solemos tener y el ver de qué manera son erróneos, nos ayuda a poder empezar a ver la vida y a nosotros mismos de otra manera.



Filtrado: fijarse sólo en detalles aislados sin tener en cuenta el contexto global o atender selectivamente a algunos aspectos.

Llego tarde a una reunión y pienso "ya lo he estropeado todo"

Personalización: tendencia a relacionar cualquier información con uno mismo aunque no exista base para ello.

"Lo ha hecho para fastidiarme"

Pensamiento absolutista o dicotómico: tendencia a clasificar las situaciones en dos categorías. Todo/nada, desastroso/perfecto.

"Nada me sale bien"

Adivinación de pensamiento: anticipar reacciones negativas de los demás sin una base absolutamente firme.

"No le diré nada, porque va a pensar que soy una pesada"

Razonamiento emocional: creer que las cosas son así porque uno las siente de ese modo.

"Me siento culpable, por lo tanto, tengo yo la culpa"

Etiquetación: hacer una evaluación global de mí mismo basada en aspectos negativos.

Se me cae algo al suelo y me digo "soy torpe"

Sobregeneralización: extraer una conclusión definitiva universal de un pequeño dato.

"Siempre me pasa lo mismo"

Magnificación: exagerar la importancia de un pequeño evento negativo.

"Lo que me ha pasado hoy es espantoso y terrible"

Minimización: se minimiza la importancia de un evento positivo.

"He sacado buena nota, pero eso lo hace cualquiera"

Imperativos: sentir que uno mismo (o los demás) está obligado a hacer o ser de una determinada manera.

"No debo cometer errores"

Inferencia arbitraria: hacer una conclusión cuando falta evidencia o existe evidencia en contra


"No ha querido saludarme porque no me soporta"

Anticipación negativa: anticipar resultados negativos de algo que voy a hacer o va a pasar, inventándome posibilidades nefastas

"No iré a esa fiesta, me voy a aburrir, nadie va a hablar conmigo"

Ahora escribe en la siguiente tabla los pensamientos de la actividad anterior y descubre si detrás se esconde un error de pensamiento.

Pensamiento	Error de pensamiento
Ejemplo: "Nunca trabajaré de lo que realmente me gusta"	Pensamiento absolutista o dicotómico



Y recuerda:
Todas tus emociones
son válidas, necesarias
e importantes



Sara Sánchez González / Marta del Toro San José



SATI
PSICOLOGÍA