

**FLUIR EN
LA VIDA:**

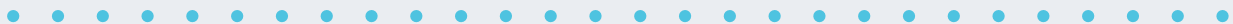
**UNA MANERA DE
COMPRENDER
LAS EMOCIONES**



¿A QUÉ NOS REFERIMOS?

La comprensión de las emociones es la capacidad de identificar, sentir, comprender y regular las emociones que fluyen en ti mismo y en los demás. Empieza con la capacidad de reconocer tus sentimientos y pensamientos, teniendo la sensibilidad y empatía para identificar las de los demás y de esa manera expresarlos de manera regulada y consciente.

Las emociones son experiencias enriquecedoras que pueden transformar tu vida y la de los demás, estas surgen como una respuesta a algo que te esté ocurriendo interna o externamente y pueden sentirse con mayor o menor intensidad de acuerdo con la manera en la que la vivas.



Tu cuerpo, tus pensamientos y acciones reflejan lo que estás sintiendo por medio de las emociones, por ejemplo, puedes presentar temblores, cambios en la respiración, llanto, risas, tonos de voz diferentes, tensión corporal. Todo esto se presenta de manera consciente o inconsciente mientras lo estás experimentando.

¿Sabías que una de las maneras para conocerte es mediante las diferentes emociones que experimentas?

Es bueno vivir un proceso de aprendizaje emocional, en el que aprendas a identificar cada una de las emociones que se te presentan, tomando en cuenta que estas no son buenas ni malas, simplemente surgen y depende de ti saber cómo vivirlas y enfrentarlas.

Ten en cuenta que para conocerlas debes estar atento a lo que sientes, a cómo reaccionas ante ellas, prestando atención a las emociones de las personas que están a tu alrededor. Realizaremos un recorrido por varias emociones resaltando algunas de sus características:



La alegría se produce como consecuencia de la valoración de que las metas u objetivos a conseguir se encuentran próximos.

La ira se produce cuando alguna meta o posesión (material o inmaterial), se encuentra amenazada por algún agente externo o por la incapacidad del propio individuo generando una respuesta de protección y defensa.

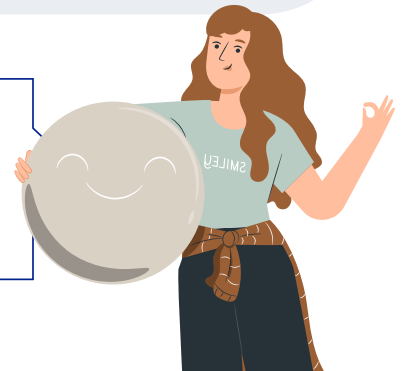


La sorpresa se presenta como reacción ante algo imprevisto, novedoso o extraño



La tristeza se produce cuando el individuo experimenta una pérdida o fracaso, real o percibida con relación a una meta, objeto o persona.

Es importante reconocer tus emociones porque te ayudará a regularlas y expresarlas de la mejor manera ya que cada una de ellas cumple una función en tu vida.



¿Para qué nos sirven las emociones?

Las emociones tienen tres funciones principales:

1.

Función adaptativa Cuando se experimenta una emoción esta nos permite ajustarnos al medio en el que nos encontramos; es decir todas las emociones cumplen una función adaptativa que nos permite salvaguardar la vida, por ejemplo, el miedo nos permite evitar riesgos.



2.

Función motivacional esta permite dirigir y potenciar el comportamiento cuando se experimentan las emociones, por ejemplo, la alegría nos permite movernos hacia la consecución de un logro.

3.

Función comunicativa Las emociones permiten tener una información de lo que se está sintiendo, las cuales se hacen visibles a través del lenguaje verbal y no verbal e influyen de manera directa en el comportamiento de otros, por ejemplo, cuando se experimenta la emoción de la rabia esta pueda aparecer en el lenguaje verbal con gritos o insultos los cuales generan también una reacción en las personas que lo escuchan.

Una vez que reconocemos el papel que juega cada una de las emociones en nuestra vida nos damos cuenta que todas son importantes y necesarias, por lo tanto, no son ni buenas ni malas, sino que cumplen una función.

También podemos decir que las emociones pueden clasificarse de dos maneras:



a. Por el tono o polaridad (agradable produciendo enfoque hacia el estímulo o desagradable provocando evasión del estímulo)

b. Por su intensidad (produce activación-tensión o produce desactivación-relajación).



Adaptación propia SURA

¿Para qué nos sirve lo que sentimos?

- Tener claridad de las emociones que se viven en un momento específico y así pensar y actuar con mayor coherencia.
- Generar nuevas emociones y evocar otras que hemos vivido comprendiéndolas tal y como son y evitando los juicios negativos que hacemos de algunas de ellas.
- Tener múltiples puntos de vista y aprovechar los estados de ánimo para facilitar la resolución de problemas y la creatividad.
- Fortalecer tus estrategias de afrontamiento, es decir, incrementas los recursos emocionales que necesitas para sobrellevar los desafíos de la cotidianidad.

- Potenciar tus estados de ánimo y evitar desenlaces como la ansiedad, la depresión, el insomnio, duelos patológicos entre otros.
- Despertar y aumentar tu conciencia y te dan más opciones para disfrutar la vida.
- Evitar el estrés y proteger tu salud.
- Mejorar tus relaciones con otros.
- Favorecer tu desarrollo personal.



¿Cómo reconocer y equilibrar las emociones?



Uno de los aspectos que más favorece a las personas es la habilidad para conocer y mantener el equilibrio frente a las diferentes emociones que se hacen visibles en el día a día, desarrollarlo es posible teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Identificar la representación que las emociones tienen en lo físico (sudoración, palpitaciones, correr, llorar, entre otras) y en lo psicológico (pensamientos recurrentes, dificultad de concentración, incapacidad de procesar información, entre otras)
- Identificar emociones en otras personas y objetos (imágenes, esculturas, pinturas, entre otras)
- Expresar las emociones tal como se están sintiendo y hablar alrededor de las necesidades que surgen de estos sentimientos (siento tristeza y necesito escribir, siento alegría y quiero saltar, siento rabia y necesito gritar)
- Discriminar entre expresiones emocionales genuinas y fingidas.
- Ser abierto a vivir todas las emociones agradables o desagradables.
- Reflexionar sobre las emociones que se están viviendo y determinar la utilidad de su información (qué nos vienen a enseñar y qué podemos aprender)
- Estar vigilante ante nuestras emociones y la de otros y reconocer cómo influyen en nuestra cotidianidad.
- Regular nuestras emociones y las de los demás sin minimizarlas o exagerarlas.
- Generar nuevas prácticas y hábitos de vida saludables.



El manejo de las emociones es muy importante para tu salud mental. Recuerda que regularlas no significa reprimirlas o negarlas, por el contrario, se trata de vivirlas.



Enfócate

Maneja tus emociones en cuatro pasos:

1.

Lo más probable es que no estés acostumbrado a vivir tus emociones de forma plena, en nuestra cultura las hemos puesto en un segundo plano y hoy nos vemos en la necesidad de visibilizarlas, reconocerlas e interactuar con ellas para poder estar mejor con nosotros mismos y con los demás.

Vivir tus emociones es abrirte a nuevas experiencias, a reconocer esta dimensión fundamental de la vida y a explorar nuevas formas de convivencia.

2.

Las emociones son como los colores. Todas son importantes e imprimen un significado especial a cada momento.

Cuando identificas cuáles emociones estás viviendo, es más fácil saber cuál es su función en la vida. De esta forma, puedes entender el mensaje que ha venido a traerte.



3.

Silenciar las emociones provoca diferentes efectos en el cuerpo, en la mente y en el comportamiento, lo cual se ve reflejado en el relacionamiento contigo mismo y con los otros. El cuerpo habla lo que la emoción calla.

Es posible expresar las emociones, hacerlo por medio del cuerpo, la escritura, el canto, el baile. Las actividades físicas son acciones que puedes elegir realizar en cualquier momento, sin embargo, es necesario que identifiques los lugares adecuados y de confianza para expresarlos.

4.

Sentir las emociones te permite avanzar y dar un paso más. No sólo las aceptas, sino que tomas las medidas necesarias para integrar su mensaje dentro de tu vida. **Por ejemplo**, es necesario reconocer que estás enfadado. ¿Pero qué haces con ese enfado? No sólo se trata de liberar la energía para gritar o golpear, sino que esa rabia te está mostrando algo que necesitas cambiar en tu vida.

Cuando aceptamos las emociones, transformamos aquello que nos molesta.



MANOS A LA OBRA

Trabaja la habilidad del manejo de tus emociones

Realiza estas actividades y entenderás mejor lo que sientes.

¿Quién eres tú?: _____

1. Comienza practicando en tu casa y en el trabajo.

Tan pronto empieces a sentir las diversas emociones, fluye en ellas hasta obtener mayor claridad en sus mensajes:



Para un momento antes de actuar o de que el pensamiento te invada.

- Trata de identificar las emociones que están atravesando este momento y las necesidades que están detrás de estas.
- Tómate unos momentos para ordenar tus pensamientos y permitir que la situación se calme.
- Recuerda en qué momentos has podido resolver con éxito tus emociones y fortalece la experiencia en seguirlas gestionando de la mejor manera posible.



Practica de manera habitual técnicas de relajación, meditación y respiración, esto facilita la fluidez en tus emociones.

- Escribe, pinta, dibuja lo que te pasa cuando transitas cada una de las emociones, esto te ayudará a tener más conciencia y claridad de las mismas.



2. Reflexiona sobre estas preguntas e intenta respondértelas



- ¿Tengo conocimiento de mis cambios emocionales?
- ¿Me juzgo por lo que otros perciben de mis emociones?
- ¿Me intereso por conocer mis emociones y sus efectos en los demás?
- ¿Expreso mis emociones?
- ¿Soy capaz de movilizar mis emociones para conseguir algo?
- ¿Creo que soy una persona en búsqueda del equilibrio emocional?
- ¿Identifico las estrategias que tengo a mi disposición para movilizar mis emociones?

3. Realiza estos ejercicios para reafirmar tu habilidad para el manejo de las emociones. Hazlo a consciencia para identificar los aspectos que ya tienes desarrollados y los que debes fortalecer.

Esta es la “Brújula de emociones” en la que deberás identificar cuatro emociones y luego responder una pregunta por cada emoción.

Las cuatro emociones son:

- EN EL NORTE: la alegría
- EN EL SUR: la tristeza
- AL ORIENTE: la ira
- AL OCCIDENTE: el miedo



Brújula de Emociones

¿Qué he logrado?

ALEGRÍA

MIEDO



ENFADO

¿Qué me hace sentir atacado?

TRISTEZA

¿Qué he perdido?

HORA DE REFLEXIONAR

El anciano, el niño y el burro

Un viejo y un joven viajaban con un asno. Al llegar a una aldea iban caminando al lado del animal y los niños se rieron al verlos pasar: -Mirad a esos tontos, tienen un asno robusto y van los dos andando. ¡Al menos el viejo podría subirse en él!

Al escuchar a los niños, el anciano y el muchacho pensaron que deberían seguir el consejo, pues pronto llegarían a otra aldea y no querían que la gente se riera de ellos nuevamente. Así pues, el viejo se montó en el burro y el joven continuó andando.

Al entrar en el segundo pueblo un grupo dijo: - ¡Mirad! El viejo montado en el burro y el pobre muchacho caminando. Qué abusador, quizás lleva kilómetros caminando y el viejo ahí tan cómodo.

Pensaron que lo mejor era cambiar las posiciones antes de entrar en la tercera aldea, para evitar este comentario nuevamente. Fue allí cuando un par de mujeres les criticaron de nuevo: ¡Vaya muchacho más arrogante! Quizás el anciano es su padre o su maestro y va caminando, mientras él, a quien le sobran las fuerzas, va cómodamente sentado.

Muchacho y anciano se miraron de nuevo desconcertados. ¿Qué podían hacer? Al final de una larga deliberación decidieron montarse ambos en el burro

Era día de mercado y los comentarios se sucedían a su paso: ¡Mirad que gente tan cruel! El pobre burro está casi muerto por soportar tanto peso, ¡mejor harían cargándolo ellos sobre sus hombros!



Discutieron otra vez y optaron por llevar el burro a cuestas, pues de otra manera pensaban que la gente les llamaría tontos. Cortaron un tronco largo y flexible, ataron al burro de las patas y lo colgaron del tronco, que llevaban entre ambos. El pobre animal trató de escapar, pero viejo y muchacho no pararon hasta conseguir transportar al burro de esa guisa.

Fue cuando estaban cruzando un puente cuando una multitud se reunió a su alrededor: ¡Vaya par de estúpidos! ¡En vez de montar el burro lo llevan a cuestas!

El burro, con tanto ruido y gentes, se puso tan inquieto que saltó y cayó al río, muriendo al instante. Ambos bajaron junto al animal muerto, y entonces el anciano habló al muchacho.

Y es que el anciano era un maestro que creaba situaciones, ya que creía que para aprender algo de verdad se tenía que presentar la situación:
-Mira, así como el burro, estarás muerto si escuchas demasiado la opinión de los demás.



Reflexión

¿Vives tu vida pendiente de las opiniones de los demás? ¿Te afecta lo que dicen y cómo lo dicen? ¿Das demasiado poder a esas opiniones sobre tu vida? ¿Fluyes o te bloqueas en tus emociones por lo que los demás piensan de ti?

Cada persona tiene unas maneras de vivir las emociones y también la capacidad de elegir qué tanta influencia tiene frente a los demás. Si escuchas a los otros en lugar de a ti mismo, siempre irás de un lado a otro sin rumbo propio. Escucha tus emociones y también lo que los otros de manera cercana y amorosa te dicen.



