



SESIÓN 4



SESIÓN 4

ENTENDIENDO MIS EMOCIONES

INTRODUCCIÓN

Lo que se pretende con esta sesión es ofrecer a los estudiantes la oportunidad de explorar el abanico de emociones que experimentamos y cómo las experimentamos.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Al final de esta sesión los participantes deberían ser capaces de:
- Explicar las diferentes emociones que experimentamos y qué las causan.
- Entender cómo respondemos a estas emociones.
- Entender las interconexiones entre sentir, pensar y actuar.



PROGRAMA DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Guiado por el facilitador	
Conectando con los demás	Ejercicio grupal: Mi día/semana en sentimientos	Hoja de <i>feedback</i>
¿Qué son las emociones?	Ejercicio individual: Piensa, siente, actúa	Hoja de feedback
Diferentes perspectivas acerca de las experiencias emocionales	Ejercicio grupal: Una emoción - diferentes perspectivas	Situación y pizarra
Reflexión	Ejercicio individual	Cuaderno o carpeta del participante

INFORMACIÓN

Antes de embarcarte en esta sección, piensa en la última vez que sentiste una emoción. Puede ser cualquier tipo de emoción. Ahora trata de explicar qué es una emoción. Es posible que hacerlo no sea tan fácil y directo como esperabas.

Las emociones juegan un gran papel en nuestras vidas. Día a día experimentaremos más de una emoción. Algunas pueden ser agradables e incluso sencillas de sobrellevar, mientras que otras serán más intensas o difíciles de manejar.



Todos tenemos problemas con ellas, pero si constantemente nos encontramos dificultades, puede tener un impacto en nuestra vida diaria.

Las personas clasifican las emociones en buenas o malas, positivas o negativas. Sin embargo, hay gente que cree que las emociones son sólo lo que nosotros las dejamos ser, y se hacen buenas o malas dependiendo del sentido que queramos darles. Es importante pensar en ello, porque las emociones vienen con un objetivo. Son mensajes que nos hacen prestar atención a cosas importantes que suceden en nuestra vida, ya sea algún gran evento o un escenario más pequeño y cotidiano. Esto significa que, a la par que pueden ser agradables o desagradables de experimentar, el hacerlo juega un papel fundamental en nuestras vidas. Aprender a reconocer y desarrollar un entendimiento profundo de nuestras emociones puede ayudarnos a manejarlas.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Cuando pensamos en emociones, normalmente pensamos en sentimientos, en la manera en que las emociones nos hacen sentir, como alegres o tristes. Pero nuestras emociones nos afectan en más de una forma mediante:

- Nuestra mente - cómo pensamos, nuestros juicios y recuerdos.
- Nuestro cuerpo - cómo nos sentimos y cómo reacciona nuestro cuerpo.
- Nuestro comportamiento - cómo actuamos, o no.

Por ejemplo:

Si sentimos tristeza sobre el fin de algo o de la pérdida de un ser querido:

- Pensamos en lo que hemos perdido y nos centramos en los aspectos negativos.
- Podemos sentirnos flojos, vacíos, entumecidos y cansados.
- Sentimos la urgencia de apartarnos.

Sin embargo, si nos sentimos sorprendidos por una buena noticia para nosotros o un ser querido:



- Nuestros pensamientos tienden a ser rápidos y centrados en los aspectos positivos.
- Nos sentimos enérgicos.
- Sentimos la necesidad de acercarnos y estar con los demás.

Es útil pensar en nuestras emociones desde los aspectos mental, corporal y conductual (o pensar, sentir, actuar) porque nos ayuda a estar más alerta sobre ellas. No siempre es fácil hacer esto, especialmente cuando la emoción es intensa, pero es algo que se puede aprender y que mejora con la práctica.

¿CUÁNTAS EMOCIONES HAY?

No existe un consenso sobre el número de emociones, pero los científicos están de acuerdo en que hay emociones que son más esenciales (ej.: experimentadas por la mayoría de los individuos, independientemente de dónde hayan crecido) que otras. Estas emociones son las llamadas emociones básicas.

(Ekman, 1992):

IRA	MIEDO	ASCO
TRISTEZA	ALEGRÍA	SORPRESA

Es posible que se te ocurran otras emociones o que llames a éstas de distinta manera.



Vamos a ver algunos ejemplos de estas emociones básicas que todos experimentamos.

Miedo

El miedo ocurre cuando una persona cree que la situación en la que se encuentran es potencialmente peligrosa o atenta contra su bienestar. Sucede cuando pensamos que nuestra capacidad de respuesta no es lo suficientemente buena como para lidiar con la situación. El miedo actúa como señal de alarma. Nos dice que nos alejemos de dicha escena en vez de afrontarla. Si el escapar de la situación no es posible, nos motiva a quedarnos quietos y callados. También puede motivarnos a adquirir nuevas habilidades que nos ayuden a evitar futuras situaciones similares.

Ira

La ira tiene lugar cuando pensamos que algo o alguien se está interponiendo en nuestro camino para alcanzar nuestros objetivos. La ira energiza nuestra conducta y nos motiva a hacer frente a la barrera para intentar superarla. La ira puede ser productiva cuando estimula nuestro comportamiento y nuestra resistencia para afrontar la situación con éxito.

Asco

El asco sucede cuando nos topamos con un objeto o una situación que percibimos como contaminada de alguna manera, ya sea contaminación física (ej.: comida podrida), contaminación interpersonal (ej.: proximidad a personas indeseables) o contaminación moral (ej.: maltrato infantil). El asco nos motiva a rechazar dicho objeto o situación y también a cambiar nuestros hábitos y atributos personales para evitar esta emoción.

Tristeza

La tristeza aparece como resultado de una experiencia de separación o fracaso personal. La tristeza es una emoción que nos motiva a iniciar cambios conductuales para evitar esta emoción de primeras, por lo que estimula conductas protectoras (así como mantener el contacto social). No todas las situaciones que conducen a la tristeza se pueden evitar. En los casos en que no se puede cambiar, las personas no intentan aliviar su tristeza y se vuelven inactivas o letárgicas y se alejan de otras situaciones.

Alegría

La alegría surge cuando vivimos eventos que producen resultados deseables. Nos proporciona la seguridad de que las cosas están yendo bien y nos motiva a mantener la misma conducta que ha conducido al resultado deseado en primer lugar.

Sorpresa

La sorpresa surge de experimentar algo inesperado. Puede ser positiva o algo con lo que nos sentimos menos cómodos, dependiendo de la situación. La función de la sorpresa es interrumpir toda acción que se esté llevando a cabo para dirigir nuestra atención a este nuevo evento, que podría ser potencialmente importante para nosotros.

¿QUÉ CAUSA UNA EMOCIÓN?

A lo largo del tiempo los humanos hemos evolucionado hasta ser capaces de sentir emociones, cada cual tiene un mensaje para nosotros. Nuestras emociones están diseñadas para hacernos reaccionar de una determinada manera. Cuando experimentamos una emoción, diferentes procesos están teniendo lugar dentro de nosotros. Según los psicólogos tenemos dos sistemas que activan y regulan nuestras emociones. El primero es un sistema espontáneo y fisiológico que reacciona de manera involuntaria a aquello que desencadena nuestras emociones. Otra forma de pensar en ello es que la parte del cerebro que se encarga de las emociones es el sistema límbico, una parte del cerebro que se desarrolló medianamente temprano en la historia humana, haciéndolo algo primitivo. Esto explica por qué una respuesta emocional es rápida y a menudo directa y poderosa - te hace querer llorar, huir o gritar.

El segundo es el sistema cognitivo (relacionado con el proceso de pensar) y depende de nuestro ambiente social y del historial de aprendizaje del individuo. Las emociones están fuertemente ligadas a nuestras pasadas experiencias y recuerdos. Si algo malo te ha pasado con anterioridad, tu respuesta emocional (mente, cuerpo, conducta) a una situación similar tenderá a ser fuerte. Esto también explica por qué diferentes personas pueden tener respuestas emocionales muy distintas a lo que parecen eventos similares.



Estos dos sistemas son complementarios y trabajan juntos con el fin de regular nuestras respuestas emocionales. La posibilidad de tener una respuesta emocional desmedida no depende solo del estímulo que la haya producido, sino también de cómo interpretamos la situación. Aunque las emociones ocurren automáticamente, nuestro entendimiento de la situación tiene un papel crucial en la manera en la que respondemos a los eventos. De hecho, algunos creen que esta interpretación o significado que le damos al evento es lo que despierta la respuesta emocional, y no el evento en sí.

Ejemplo

Imagina que tienes un evento importante a la vuelta de la esquina, donde tienes que dar un discurso frente a otras personas. Si tu respuesta a la pregunta “¿soy capaz de hacer frente a la situación?” es “sí”, entonces verás la situación como un reto, pero no como algo imposible, por lo que tendrás emociones positivas. Por el otro lado, si tu respuesta es “no”, estarás más inclinado a experimentar emociones negativas, como el miedo. En ese sentido, *nuestras percepciones son el corazón de nuestras experiencias emocionales.*

La idea de que las emociones no son eventos solamente biológicos, sino que también radican en nuestro proceso de pensamiento, es muy extendida entre psicólogos y otros profesionales de la salud mental. Esto se debe fundamentalmente a que arroja luz sobre el rol activo que podemos tener a la hora de manejar emociones negativas.

Ejemplo

Imagina que estás en una cafetería esperando a un amigo y ese amigo lleva 15 minutos de retraso. Intentas llamar a tu amigo, pero no contesta al teléfono. Si piensas para ti mismo “esto es muy grosero, seguro que mi amigo se ha olvidado de que hemos quedado, porque todo parece más importante para él que yo”, experimentarás ira o quizá tristeza. Sin embargo, si piensas “esto no es algo que él haría, algo urgente debe haber pasado y por eso llega tarde. Estoy seguro de que me lo explicará cuando tenga oportunidad”, no experimentarás ira o tristeza, sino preocupación o empatía.

Con este ejemplo está claro que puedes tener diferentes emociones partiendo del mismo evento, así que no es la situación la que dictamina tus emociones, sino tus



pensamientos y reflexiones sobre la situación. Por supuesto, este proceso sucede rápido y no siempre puede ser controlado, pero puedes practicarlo y mejorar tus habilidades de identificación de tus reflexiones para un mejor manejo de tus emociones.

Manejando nuestras emociones

No nacemos sabiendo cómo manejar nuestras emociones. Es algo que aprendemos a lo largo del tiempo a raíz de nuestras experiencias y de nuestras relaciones con otras personas. Todos tenemos experiencias y relaciones distintas, así que aprendemos de manera diferente. Nuestro temperamento o la actitud que tenemos frente a la vida y ambiente también dan forma a nuestro manejo de las emociones. A veces encontramos una solución inmediata para gestionar emociones complejas. Puede funcionar por un tiempo, quizá años, pero con el tiempo se vuelve menos efectivo e incluso acarrea sus propios problemas, por lo que tenemos que recapacitar y reaprender.

Una manera de pensar en cómo podemos manejar nuestras emociones es lo que algunas personas llaman la **ventana de tolerancia**. Es una idea simple que afirma que todos tenemos una zona de confort donde manejamos nuestras emociones productivamente. Está basada en clasificar las emociones según su intensidad y su efecto en nosotros.

MUY INTENSA

muy conectado con la emoción

No puede pensar, impulsivo, reactivo, se siente fuera de control

BIEN - 'LA VENTANA DE LA TOLERANCIA'

conectado con la emoción

Puede pensar, recordar, tomar decisiones sobre cómo responder

NO LO SUFICIENTEMENTE INTENSO

no está conectado con la emoción

lento, vacío, entumecido, desmotivado, quiere abandonar



Nuestra emoción es muy intensa – Estamos demasiado conectados con la emoción y puede resultar abrumadora. Esto nos puede llevar a tomar la emoción como un hecho y reaccionar a ello. No pensamos, somos impulsivos y nos sentimos fuera de control.

Nuestra emoción se siente bien – Estamos conectados con la emoción, pero no dejamos que nos supere. Se siente tolerable. Esto significa que podemos pensar sobre la emoción y tomar decisiones sobre cómo responder. Podemos pensar, recordar, tomar decisiones y seguir con nuestra vida.

Nuestra emoción no es lo suficientemente fuerte – No estamos conectados con la emoción y podemos sentirnos vacíos, aletargados o deprimidos. Esto significa que podemos atascados en pensamientos circulares o encontrar difícil el pensar sobre algo. Podemos sentirnos lentos, vacíos, queriendo alejarnos del mundo y desmotivados.

Todo el mundo sale de su **ventana de tolerancia** de vez en cuando. Para algunas personas o para algunos de nosotros en ciertos períodos de nuestra vida esto puede suceder con más frecuencia. Pensar sobre las cosas que nos alejan de nuestra ventana de tolerancia puede ser de utilidad. De esta manera podemos identificar las reacciones emocionales que no funcionan para nosotros, incluso si lo hacían en el pasado. Having a better awareness of our emotional reactions Tener una mayor conciencia sobre nuestras reacciones emocionales es el punto de partida para pensar en cómo podemos cambiarlas o manejarlas. Ser capaz de dar un paso atrás y pensar en cómo nos sentimos y por qué creemos que estamos reaccionando de cierta manera puede ayudarnos a identificar aquello que hace que la emoción sea un desafío y lo que puede ayudarnos a manejarla. Esto significa que tenemos que estar abiertos a experimentar emociones complejas y a quedarnos con ellas incluso cuando tenemos la urgencia de huir o evitarlas.

Los ejercicios de esta sesión y de la sesión número 5 (aut manejo y autocuidado) proporcionarán a los participantes ideas y ejemplos de estrategias para el control de las emociones.

