

Hábito: Manejo de emociones y estrés

Meta. 2

Frase. Ser saludables emocionalmente empieza por saber reconocer nuestras emociones: La conciencia del termómetro emocional.

Abstract. Es la escuela de la vida la que nos enseña a medias a crear conciencia de nuestras emociones; y muchas veces nos vemos limitados por éstas. La incapacidad en ese sentido, nos deja a merced de emociones descontroladas que comúnmente nos meten en problemas con nosotros mismos y con los demás. La conciencia emocional es el eslabón inicial de la compleja cadena de habilidades que implica la regulación emocional: habilidad para reconocer nuestras sensaciones físicas y cognitivas, para darles sentido y actuar en consecuencia.

Artículo:

Es común evocar la imagen de un amigo consolando a otro diciéndole que todo va a pasar y que no vale la pena lamentarse y llorar; el de una madre curando el pequeño raspón de su hijo que se cayó mientras le dice que no pasó nada, que no llore porque eso no le va a curar; o de una esposa diciéndole al marido lo feo que se ve cuando está enojado. Aparentemente estas situaciones no conllevan en sí mismas error alguno, en todo caso la intención de quien intenta proteger es buena, pues estamos tan acostumbrados a minimizar las emociones o a no darles importancia que vivimos y crecemos con nuestro radar emocional bastante adormilado.

No estamos habituados a reconocer nuestras emociones o al menos no en un grado incipiente en el que aún podemos regularlas. Por supuesto que si un niño se cae y le duele, además del susto experimenta dolor, y el llanto que prosigue comunica y le ayuda a expresar dicha emoción. Al igual que este niño asustado, todos los seres humanos experimentamos diversas emociones, pero muchos no sabemos qué nombre ponerle o cómo expresarlas adecuadamente. En algunos casos aguantamos, acumulamos y después explotamos, ya sea de ira o sufrimiento. O por el contrario, hay quienes no tienen mucha tolerancia y explotan de tan sólo tocarles, y ante situaciones nimias se expresan agresivamente.

Una importante habilidad del ser humano que contribuye a su bienestar, tiene que ver con la regulación emocional y esto implica en primera instancia, saber identificar sus emociones.

El principio de Sócrates: <<conócete a ti mismo>>, nos habla de esta fase inicial de la regulación emocional, la conciencia de las propias emociones. Y es que reconocer un sentimiento justo en el momento en que ocurre, no es tarea fácil. La conciencia emocional, de acuerdo con Josep Redorta¹, experto en la mediación de conflictos, es la capacidad para ser conscientes de las emociones propias y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Antes de expresar nuestros sentimientos y emociones, es necesario percibirlos con precisión, identificarlos y etiquetarlos, a fin de utilizar términos expresivos suaves y que nos permitan interactuar con los demás de manera adecuada.

Reconocer e identificar nuestras emociones, implica conocernos, saber qué señales emite nuestro cuerpo y mente que nos indican que algo está ocurriendo. Las famosas mariposas en el estómago son un indicador, el aumento de frecuencia cardíaca otro,

¹Josep Redorta, Emoción y conflicto: aprenda a manejar sus emociones. (Barcelona, España: Paidós, 2006), 107-108.

y también lo es la tensión de los músculos. Todos estos cambios corporales son indicadores de emoción, y reconocerlos puede ahorrarnos muchos problemas o favorecer nuestras relaciones interpersonales, pues al igual que la temperatura corporal que si pasa de treinta y siete y medio puede ponernos en peligro, la temperatura emocional si aumenta, también es riesgosa. Imaginemos el caso de una pareja que inicia una discusión, si ambos saben que cuando empiezan a levantar el tono de voz es posible que terminen gritando, o que él apriete sus puños es aviso de que puede tornarse violento, reconocer estos indicadores, aumenta las probabilidades de detenerse a tiempo, retirarse y esperar a que ambos se encuentren tranquilos para intentar platicar de nuevo.

Al igual que los cambios corporales, nuestra mente también emite señales significativas a tomar en cuenta para identificar nuestras emociones y poder expresarlas adecuadamente. ¿Qué pienso inmediatamente después de cometer un error?, ¿me digo que soy inútil, tonta y que nunca podré hacer las cosas bien?, ¿cómo reaccionaría si alguien más me lo dijera? Seguramente me sentiría triste, insatisfecha o avergonzada, ahora imaginemos que quien me lo dice soy yo misma, yo misma me ataco y a mi misma me creo. Estos pensamientos, también son poderosos provocadores emocionales, pues en muchos casos anticipan una emoción, o al menos la potencializan. ¿Qué pasa si hay mucho tráfico después de una larga jornada laboral? El cansancio y el tráfico son dos estímulos favorecedores de una emoción negativa como ansiedad, desesperación o angustia, no obstante estas emociones totalmente justificadas en este caso, podrían aumentar de nivel si los pensamientos que las acompañan son también negativos. Pensar trágicamente puede maximizar la vivencia de la emoción, a tal grado que el enfado se convierta en ira, y la ira favorezca algún comportamiento violento que probablemente me meta en problemas.

Saber tomar conciencia de la interacción entre emoción pensamiento y comportamiento es una parte fundamental de la regulación emocional, implica en sí misma una estrategia muy eficaz de afrontamiento, en tanto nos permite tener cierto grado de control mental sobre las emociones y de esta manera sobre nuestras acciones.

Finalmente identificar las emociones también conlleva reconocer el clima emocional de las situaciones en las que nos encontramos; implica la habilidad de reconocer en los demás sus emociones, y ésta es en sí misma una habilidad social. Percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás implica servirse de las claves situacionales y expresivas, tanto de comunicación verbal como no verbal. De esta manera, reconocer que el otro está molesto, me permite preparar mejor la situación social, pues ignorarlo podría impactar negativamente en el estado emocional de aquel, pues un principio básico de las emociones es que éstas, son sumamente contagiosas.

De ahora en adelante, has de preguntarte recurrentemente ¿cómo me siento?, ¿qué estoy sintiendo en este momento?, ¿qué me está comunicando esta emoción? Ser conscientes de nuestro termómetro emocional nos facilita la vida, pues favorece nuestra relación con nosotros mismos y con los demás.