

GESTIÓN DE EMOCIONES

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES Y CUÁL ES SU FUNCIÓN?

Las emociones son una respuesta adaptativa en el ser humano, y existen para valorar lo que ocurre a nuestro alrededor y en la interacción con los demás. Nacen siempre a partir de una situación vivida, privada (pensamiento o sensación) o pública y la interpretación que hacemos de la misma.

Con respecto a nosotros mismos, las emociones nos informan de si estamos satisfaciendo o frustrando nuestras metas y necesidades (por ejemplo, sentimos tristeza cuando percibimos que hemos perdido algo importante para nosotros), y nos motivan para guiar nuestra conducta en una dirección determinada (sentimos alegría cuando vamos logrando nuestras metas, lo que nos da fuerza para seguir actuando); del mismo modo, las emociones aumentan nuestra velocidad de aprendizaje, pues una experiencia emocional intensa deja una huella para que recordemos cómo actuar en ocasiones posteriores. De cara a los demás, nos ayudan a evaluar nuestras relaciones y actúan como señales de nuestro estado interno para otras personas (siguiendo con los mismos ejemplos, si estamos tristes, los demás tenderán a prestarnos apoyo; si compartimos momentos de alegría con los otros se genera cohesión en la relación).

Siguiendo con el mismo proceso, podemos plantearnos cuándo sentimos ira, pudiendo concluir que esta emoción emerge en el momento en que se frustran nuestros objetivos o cuando necesitamos poner límites a los demás, ya que su comportamiento supone una ofensa para nosotros (y ellos lo perciben).

Ahora bien, ¿Si las emociones son una fuerza organizadora en nuestras vidas, ¿por qué pueden producir tanta inestabilidad y dolor?. Esta es precisamente la cuestión. Los sentimientos de malestar nos informan (no son conclusiones) de que algo no está bien; son un filtro o sensor de información, como cuando un objeto punzante nos pincha, el dolor nos indica que un agente externo nos hace daño, y nos gustaría no sentirlo, pero este deseo no hace que desaparezca la herida (ni nos guía sobre cuál es la mejor actuación); es más, la ausencia de dolor nos podría llevar a perder la oportunidad de protegernos de que esta experiencia vuelva a ocurrir.

Así, podemos concluir que nuestras emociones son una respuesta normal ante lo que estamos viviendo y están ahí para indicarnos lo que sucede; la primera respuesta adaptativa es aceptarlas y entender lo que nos están diciendo para valorar si tenemos que actuar; Por ello, sólo cuando la intensidad de las mismas es desproporcionada, cuando percibimos que nos desbordan, es cuando podemos plantearnos gestionarlas.

IDEAS PRECONCEBIDAS SOBRE LAS EMOCIONES

Desde la más tierna infancia se nos inculcan ciertos valores o creencias relacionadas con nuestras emociones que no hacen sino inducirnos a sentir que nuestras reacciones espontáneas se alejan de la normalidad. Aprendemos que, "para vivir felices" hemos de eliminar las emociones negativas, causa de nuestro malestar y nuestros problemas cotidianos.

Para entenderlo, tenemos que empezar poniendo en tela de juicio 3 creencias erróneas que conforman el cuadro actual en la definición del alcance y el concepto de emoción; a saber:

- *Las emociones determinan comportamientos:* "Si, por ejemplo estamos enfadados... nos parece lógico gritar y discutir porque lo estamos".
- *Por tanto, creemos firmemente que si cambiamos emociones, automáticamente cambiamos conducta:* "Si nos repetimos que no estamos tristes, creemos que podremos actuar".
- *Y es entonces cuando intentamos controlar nuestros sentimientos, para así controlar nuestra conducta:* "tengo que tranquilizarme a toda costa, no debo angustiarme...".

Derivado de lo anterior (creencias sociales erróneas), podríamos deducir que una alta autoestima o estado saludable se caracteriza por la ausencia de emociones negativas; y dado que necesitamos controlarlas para que no nos inunden, vivimos en una constante lucha para que no arruinen nuestro bienestar.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando intentamos controlar nuestras emociones repitiéndonos una y otra vez que no deberíamos sentir lo que sentimos?; ¿podemos elegir nuestros sentimientos?.

¿CÓMO SE GESTIONA UNA EMOCIÓN?

Lo primero que tenemos que tener presente es que la emoción no se puede controlar. Sentimos lo que sentimos en base a lo que hemos aprendido en nuestra vida, y a raíz de ello surgen nuestras emociones. Esto no significa que nos limitemos a dejarnos llevar por lo que nos dicen, pero el primer paso es permitir que afloren, identificar su significado y aceptarlas en sí mismas; esto es, validar nuestra emoción.

Una vez que sentimos la emoción en el presente y entendemos que tiene una determinada función, estamos preparados para reflexionar sobre si merece la pena gestionarla. Si la respuesta es afirmativa, es entonces cuando tenemos que ponernos en movimiento (actuar). El manejo de las emociones sólo es posible a través de la conducta, única respuesta que sí podemos controlar. De este modo podemos plantearnos diferentes alternativas de gestión:

- Elegir expresar la emoción en un contexto apropiado, aunque en ocasiones ésta sólo permite el desahogo, sin resolver o modificar el estímulo que produjo la emoción.
- Decidir cómo vamos a actuar; las emociones deben estar subordinadas a nuestros objetivos vitales; esto es, aunque valide mi emoción, tal vez actuar de modo contrario a la misma me aporte, en ocasiones, mayor beneficio. Por ejemplo, aunque desee gritar porque estoy enfadado, mi objetivo de mantener una comunicación eficaz y cuidar la relación es más importante.
- Compromiso con las consecuencias de nuestros propios actos, nuestro criterio personal y nuestros valores; pilares fundamentales para elegir cuál será nuestra conducta al margen de la intensidad de nuestra reacción emocional.

- Distracción o tiempo para permitir que nuestra emoción se vaya suavizando, una vez que nuestra influencia sobre la situación, a través de la conducta, se vuelve limitada. Por ejemplo, si estoy esperando la nota de un examen y siento incertidumbre, tras aceptar la emoción puedo dirigir mi atención hacia un hobby.
- Exposición a nuestras propias emociones, es decir, sentir conscientemente la tristeza, la ira o el miedo para comprobar que no necesariamente son la realidad, sino una respuesta subjetiva y personal. Por ejemplo, aunque me dé miedo hacer el examen práctico de conducir, me expongo a esa emoción para gestionar la situación (y en consecuencia hago el examen).

¿CÓMO SE INTEGRAN RAZÓN Y EMOCIÓN?

Actualmente existe también otra idea preconcebida que considera que la pasión y la razón van por vías diferentes. Pero la realidad es que han de ser complementarias; integrar cabeza y corazón supone que la acción incitada por la emoción sea razonada. Por ejemplo, al intentar controlar en exceso el enfado o la tristeza se agota nuestra energía. Afirmar nuestros derechos personales y expresar el dolor de la pérdida en un contexto apropiado produce, a menudo, mejores resultados. Sin embargo, para conseguirlo es importante que aprendamos a integrar pensamiento y emoción: lograr que esta última no se imponga, pero tampoco obstruirla.

De esta manera, podemos concluir que nuestras emociones son parte de nuestra inteligencia. Cuando recibimos un mensaje emocional indicador de que hay un problema tenemos que actuar con consciencia, reflexionar acerca de lo que está ocurriendo y crear soluciones a esas circunstancias que han producido el sentimiento de malestar; las emociones son información y exponen los problemas para que la razón los resuelva (y sea quien medite las conclusiones).