





Naveguemos por el mar de las emociones; viajemos por sus aguas con los sentidos alertas para saber cuándo estamos enfrentando una oleada. Sumerjámonos con las gafas de la experiencia para poder verlas desde adentro, entendamos que podemos manejarlas y expresarlas de forma adecuada. Entremos a las profundidades del enojo para sentir que tiene distintas manifestaciones y asimismo podemos controlarlo para evitar que se convierta en una tormenta. Zarpemos entonces a la aventura del mar de emociones.

VIDEO ▾



¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES?



Existen muchas emociones, pero hay unas básicas que son universales para todos los humanos. La alegría, el miedo, el disgusto, el enojo y la tristeza. A medida que vamos creciendo y relacionándonos con los otros, generamos sentimientos que tienen estrecha relación con las emociones primarias. (Fernández, 2013):



LA TRISTEZA

El llanto, un rostro abatido, la falta de apetito, son algunas de sus formas. Es la consecuencia de una dolencia emocional. Algunas personas cuando se sienten tristes necesitan consuelo o apoyo.



EL DESAGRADO

Es la expresión de rechazo ante situaciones que generan molestia e incomodidad. Puede generar irritación, fastidio o enojo.



EL MIEDO

Es la reacción a un sentimiento de amenaza e inseguridad. Algunas personas cuando tienen miedo pueden sentirse ansiosas, nerviosas, angustiadas, o hasta sentir pánico.



LA ALEGRÍA

Todos sentimos nuestras emociones de forma diferente, no hay un consenso de cómo actuar frente a algunas situaciones. Simplemente lo vivimos desde nuestra realidad y así mismo lo expresamos.



EL ENOJO

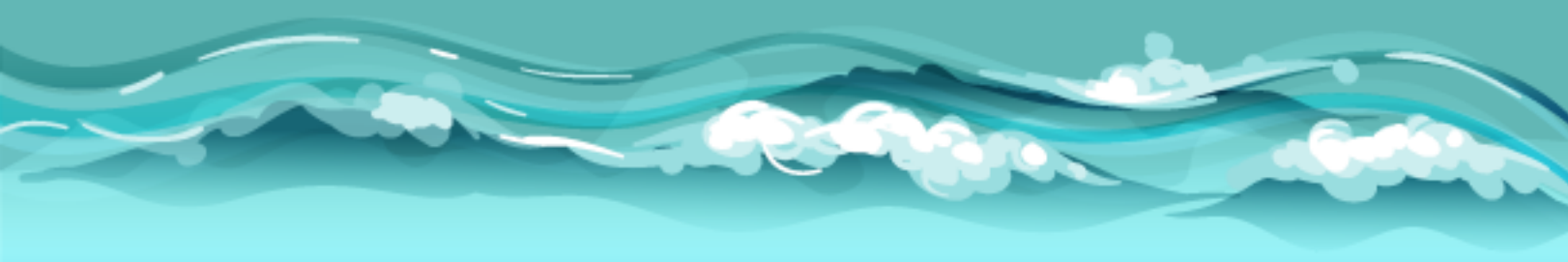
Se da como respuesta ante situaciones de frustración, amenaza o pérdida. Hay quienes sienten enojo cuando piensan que son tratados injustamente. Y como consecuencia puede generar irritación, rabia o venganza.



¿CÓMO SABEMOS QUE ESTAMOS ANTE UNA EMOCIÓN?

Cuando el cuerpo experimenta emociones, se nos acelera del corazón y se altera la respiración, podemos sentir cambios de temperatura, temblores, escalofríos, sudor, tensión, relajación, etc. La manera más fácil de reconocer una emoción es a través de nuestros gestos faciales y a medida que vamos creciendo aprendemos a reconocerlos (Gross, 2015).

VIDEO ▾





¿LAS EMOCIONES ME PUEDEN TRAER PROBLEMAS?

Las emociones son temporales, pero a veces, pueden ser intensas y generar reacciones físicas muy fuertes que pueden ser difíciles de controlar. Por eso, a veces, creemos que es mejor no expresarlas o queremos simplemente anularlas. Pensar que podemos hacerlas a un lado, puede hacernos sentir insatisfechos en las relaciones con los otros. Es por esto que es importante encontrar estrategias que nos ayuden a responder ante las emociones de una forma útil y constructiva (Gross, 2015; Ekman & Cordano, 2011).

¿PODEMOS MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES?

Todos tenemos la capacidad para manejar nuestras emociones, a esto lo llamamos regulación emocional; se trata de controlar la experiencia y la expresión de las emociones, a través de la consciencia sobre lo que sentimos, y la adaptación a las diferentes situaciones que detonan estas emociones.

Nuestro vínculo con las emociones es crucial en las relaciones que tenemos con nuestro entorno y con nosotros mismos. Lograr regularnos emocionalmente nos da mayor conciencia de nuestros pensamientos, emociones, comportamientos y reacciones de las situaciones, nos permite tener mayor control fisiológico y disminuir la impulsividad; fortaleciendo así las relaciones sanas al interior de la familia.



¿QUÉ PUEDO HACER FRENTE A LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS?



Las emociones nos permiten comunicarnos, comprender e interactuar con los demás. Cada emoción transmite una necesidad, un sentimiento o una reacción, podemos ser empáticos, haciendo sentir a otros importantes y protegidos. De igual forma, cuando nos comprendemos mejor a nosotros mismos es más fácil expresar e identificar nuestras necesidades, con el objetivo de satisfacerlas de forma adecuada (Pos & Greenberg, 2007).

De hecho, ponemos en práctica lo que conocemos como empatía, esa capacidad de comprender, reconocer y compartir las emociones de los demás, e identificar el punto de vista del otro y establecer de relaciones armónicas.



EXPRESAR SIN HERIR

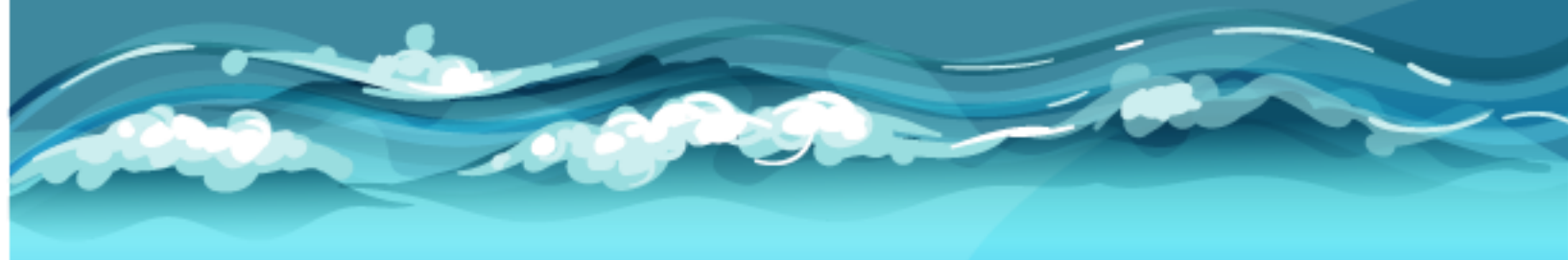


El enojo es una de las emociones básicas que tenemos todos los seres humanos. Es una reacción natural, la expresión de nuestro desacuerdo o molestia ante algunas situaciones. Es importante darle manejo, ya que la forma como lo expresamos puede impactar nuestras relaciones. Por ejemplo, cuando estamos enojados podemos comunicarnos de forma inapropiada, con comportamientos fuertes y bruscos que pueden herir a otros y no transmitir la razón de nuestro enojo.

La regulación emocional del enojo se traduce en las habilidades y estrategias para transmitirlo de forma asertiva, sin necesidad de quebrar las relaciones con las personas que nos rodean.



Todos experimentamos el enojo de forma distinta, a través de respuestas fisiológicas, del pensamiento y el comportamiento. Las primeras hacen referencia a las sensaciones corporales que experimentamos, tales como variaciones en el ritmo de la respiración, la temperatura corporal, la tensión muscular, la frecuencia cardíaca, entre otras. Las respuestas del pensamiento más frecuentes llegan con ideas de venganza, injusticia, visión catastrófica, entre otras. Por último, las respuestas del comportamiento son la forma cómo actuamos cuando estamos enojados, podemos gritar, golpear, alejarnos, llorar, entre otras. Este es el componente donde más diferencias hay entre las personas y la manifestación del enojo.



LOS NIVELES DEL ENOJO

Se podrían clasificar de la siguiente manera, dependiendo de la intensidad de nuestras reacciones (Ekman, 1992):

FASTIDIO:

Enojo muy leve. (Ejemplo: La temperatura del agua de la ducha es muy fría o muy caliente; la comida me quedó salada; la comida está fría; no lavaron la loza; no recogieron el desorden.)



FRUSTRACIÓN:

Percepción de no lograr superar la situación que causa enojo (Ejemplo: No puedo completar una tarea en el tiempo que tenía previsto; mi pareja no entiende lo que le quiero decir).



PÉRDIDA DE PACIENCIA:

Sensación de no lograr soportar la situación que causa el enojo, usualmente se da por una acumulación de sentimientos seguida de un comportamiento impulsivo, que puede ser violento. (Ejemplo: Después de intentar estudiar y leer, se va la luz de mi casa. Yo reaccioné rompiendo la lámpara.)



PROPENSIÓN A DISCUTIR:

Tendencia a mantenerse en desacuerdo y en la situación que genera enojo. (Ejemplo: Al intentar resolver un conflicto con mi pareja, no la escucho y me centro en resaltar las cosas que me molestan.)



AMARGURA:

Percepción de que nadie quiere resolver la situación que genera enojo. (Ejemplo: No quiero resolver lo que me genera enojo porque asumo que la otra persona no quiere resolverlo o no le importa lo que siento.)



VENGANZA:

Intención de dañar al otro, como única salida para superar el enojo. (Ejemplo: Voy conduciendo y un motociclista hace una maniobra peligrosa y me adelanta, yo lo adelanto y le rompo el espejo retrovisor.)

FURIA:

Enojo intenso, pérdida del autocontrol. (Ejemplo: Dejo unos papeles en la mesa de la cocina, mi hijo de cinco años comienza a jugar en la mesa y accidentalmente derrama café sobre los papeles, yo lo golpeo fuertemente para castigarlo.)



¿QUÉ PASA SI NO REGULO MI ENOJO?

Se pueden generar acciones exageradas y nocivas convirtiéndose en una barrera para relacionarnos con los demás. Podemos adoptarlas como hábitos negativos en nuestra vida, alejando así a personas valiosas que nos rodean y ocasionando muchas dificultades para comunicarnos y buscar soluciones conjuntas. Si no logramos comunicarnos y establecer acuerdos, puede pasar que con el tiempo se generen acciones explosivas e inesperadas aún más complejas.



VIDEO ▾



