

Emociones y sentimientos: ¿Cómo transformarlas?

Objetivo: "Conocer y reconocer las emociones y sentimientos para transformarlas".

Investigación y recopilación:

Catherina Moreno V.

Psicóloga Clínica Familiar

Programa Integración Escolar P.I.E. (Educación Especial)

Terapias integrativas, Mindfulness.

Cel +569 5 9089462

Mail: pscvmv@gmail.com

Registro Minsal: 514700

Registro Mineduc: 234676

@psicoterapia_neghada (Instagram)

<https://www.facebook.com/psicologa.catherinamoreno>



“Conocer y reconocer las emociones para transformarlas”

Esta guía se ha elaborado con el objetivo de responder a algunas interrogantes sobre a las emociones y sentimientos cómo:

¿Las emociones y cuáles son sus funciones?

¿Qué consecuencias traen para la salud y la personalidad del individuo?

¿Cómo se pueden transformar las emociones y los sentimientos?

Todo esto para poco a poco poder llegar a hablar más adelante sobre «inteligencia emocional», para lograr la felicidad, que es el elemento esencial del equilibrio físico y psicológico.

El objetivo es mostrar cómo se puede gestionar las emociones y los sentimientos, y el modo de mejorar día a día a través de entrenar y ejercitar.

Sus acciones y reflexiones le permitirán desligarse de estados que producen tristeza, angustia, entre otros. Y de esta manera alcanzar estados emocionales saludables; entre los que destacamos como el vivir de acuerdo con determinados principios y valores éticos y tener objetivos adecuados, claros, realistas, placenteros, medibles y, sobre todo, realizables. Es Inteligencia Emocional.

¿Las emociones, los sentimientos y cuáles son sus funciones?

Las emociones algunos las definen como agitaciones o estados de ánimo producidos por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos, pasiones... Podemos encontrar cien o más definiciones distintas de emoción.

La definición es su propia descripción etimológica. Emoción significa «impulso que lleva a la acción».

Las emociones, además de generar acciones, pueden también crear sentimientos, cuando éstas se hacen conscientes y se interpretan de determinada manera.

Podemos definir **los sentimientos** como estados afectivos de baja intensidad y larga duración. Por lo tanto, son estados de ánimo más estables y duraderos que las emociones.

¿Qué finalidad o función tienen las emociones los sentimientos?

Las emociones, detectan los cambios que se producen en el ambiente externo que nos rodea y también internamente, a los que dan respuesta mediante una lectura de «primera impresión». De hecho, las emociones y los sentimientos buscan superar los cambios detectados, e intentan preservar nuestra integridad y facilitar nuestra adaptación al medio que nos rodea o que han producido estos cambios.

Si tomamos algunos ejemplos de las emociones universales, éstas tienen la siguiente finalidad:

- *El miedo* anticipa y nos avisa de algo que puede ser un peligro o una amenaza para nosotros.
- *La tristeza* nos indica un estado de ánimo negativo, pero puede motivarnos hacia la búsqueda de un nuevo estado que la mitigue o la supere.

¿Qué consecuencias traen para la salud y la personalidad del individuo?

Las emociones y los sentimientos como positivos o negativos en realidad no existen. No hay buenas o malas, ni las llamadas positivas o negativas.

Las emociones etiquetadas como negativas pueden no serlo y beneficiarnos en ciertas situaciones o eventos, pueden salvarnos la vida. El miedo, por ejemplo, en muchas ocasiones nos previene y defiende de elementos peligrosos.

En la fabricación de cada emoción intervienen procesos de atención, percepción, memoria e imaginación. Liberándose así el neurotransmisor adecuado a cada emoción, que facilita la respuesta.

Cuando la emoción o el sentimiento es detectada y valorada como “no peligrosa” como la alegría, el amor, la paz..., se liberan neurotransmisores que se traducen en acciones de aceptación y aparece la *dopamina*, la *serotonina* o la *oxitocina*.

Cuando la emoción es catalogada como “peligrosa”, el cuerpo reacciona de inmediato, en muchas ocasiones sin esperar la respuesta del cerebro, mediante la liberación de neurotransmisores que nos preparan para la lucha y la huida, básicamente, *cortisona*, *adrenalina* y *noradrenalina*. Esto proporciona un mayor aporte de sangre, el corazón aumenta los latidos, una mayor frecuencia respiratoria, una dilatación de los bronquios, un incremento de la fuerza muscular y todo lo necesario para “enfrentar esa pelea, robo, mordida de perro, terremoto, cualquier peligro”.

Se habla de un estado crónico, cuando es mantenido y sostenido por largo tiempo. Cuando las emociones y los sentimientos, son detectadas, catalogadas y valoradas como negativos o aflictivos, es imposible que no traigan consecuencias.

Algunos de los trastornos de salud mental son consecuencia de estos estados.

Los niños sometidos a tensiones en sus primeros años de vida están predispuestos a desarrollar en la edad adulta síntomas clínicos de ansiedad, miedo, pánico y trastornos de la personalidad, entre otros.

Si estas emociones y sentimientos como (miedo, ansiedad, estrés, culpa, resentimiento, etc.) dura más de tres meses, las conexiones neuronales empiezan a transformarse, y a partir de ese momento, cualquier cambio que se produce en nuestro alrededor puede ser considerado una posible amenaza inmediata o futura, y nuestros «enemigos» son tantos que nos desbordan por todas partes.

La persona se transforma en alguien aprensivo, temeroso, impaciente y se mantiene en un estado continuo de hipervigilancia, con un constante sentimiento anticipatorio, pensamientos de futuras desgracias y fatalidades. Esto, a su vez, crea más ansiedad que vuelve a conectar el circuito. Como si de una guerra se tratara.

Entra es estado de defensa constante, y se empiezan a notar sus acciones, hasta que aparecen sus consecuencias por ejemplo en forma de:

- *Insomnio* o dificultades para conciliar y mantener el sueño, debido a la disminución de serotonina.
- *Cansancio, fatiga, debilidad muscular* por agotamiento de las reservas de adrenalina y noradrenalina.
- *Falta de apetito.*
- *Dolor*, ante la falta de endorfinas que alivien nuestras algias.
- *Palpitaciones, taquicardia, sensación de ahogo.*
- *Trastornos del sistema inmune*, causados por la persistencia de la cortisona en la sangre.

Si todos estos cambios persisten en el tiempo, se están sentando las bases de numerosas enfermedades físicas y mentales.

Existe abundante evidencia científica de que enfermedades, como por ejemplo la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, las cardiovasculares, la fibromialgia, el empeoramiento de la enfermedad coronaria, el colon irritable, la colitis ulcerosa, las que cursan con disminución de la inmunidad (eczemas, psoriasis) e incluso algunos cánceres, se deben en parte a un desequilibrio entre la mente y el cuerpo. Muchas enfermedades se manifiestan en el cuerpo o se somatizan desde estos estados de la emoción y el sentimiento en negativo mantenido a través del tiempo y de la vida.

Queda comprendido que el miedo, el estrés (y lo que significa), la ansiedad "crónica" sostenido por mucho tiempo, es un desastre nefasto, para la salud física y mental, con consecuencias muchas veces incurables.

¿Cómo se pueden transformar las emociones y los sentimientos?

Las emociones y los sentimientos están continuamente con nosotros, en toda nuestra vida, cada día en cada momento y en todo nuestro tiempo de vida.

Son consecuencia de todo lo que recibimos del exterior (fuera de nosotros), pero también desde dentro de nosotros, ósea lo que pensamos e imaginamos y de cómo lo percibimos esto. No existen emociones buenas o malas, pero sí podemos clasificarlas en aflictivas o no aflictivas, en función de cómo su persistencia condicione un estado anímico.

La cronificación de las emociones y los sentimientos aflictivos, solos o acompañados de otros factores, son la base de la mayoría de las enfermedades físicas o psicológicas que ya hemos comentado, sobre todo, si se han producido en los primeros años de vida.

Todas estas explicaciones son necesarias para dar paso a el trabajo de transformación y activar nuestra inteligencia emocional.

Es decir, la forma en que seamos capaces de gestionar, hacer uso y poner en el lugar adecuado nuestras emociones y nuestros sentimientos, regulando, controlando, intensidad, forma, fondo y cambiando lo negativo en positivo. Buscando permanecer en la influencia de las emociones y sentimientos positivos, saludables beneficiosos, al igual que nuestros pensamientos, condicionará nuestra existencia y nos entregará calidad de vida, salud, paz y la tan ansiada felicidad.

Nadie es capaz de "eliminar" sus emociones y sentimientos, esto no es posible, son parte de nuestra naturaleza, biología y existencia. Podemos intentar "educarlos" o gestionarlos.

La «escalera emocional» es una forma de transformar los sentimientos y las emociones y no ayuda a modificar y a disfrutar de los saludable y positivo.

Es fácil aceptar, por ejemplo, que determinados alimentos perjudican la salud, de manera inmediata o a largo plazo.

Con las emociones y los sentimientos ocurre exactamente lo mismo.

Debemos entender y tener siempre presente que las emociones y los sentimientos negativos condicionan nuestro estado de ánimo, nuestras tendencias, nuestra forma de ser y, en definitiva, nuestra vida.

Si te quemas la mano... retírala del juego.
Pensamiento budista

Incrementar la inteligencia emocional no es algo tan sencillo como retirar la mano del fuego, pero es una labor que debemos iniciar cuanto antes, puede durar toda nuestra vida, pero siempre será un tiempo bien empleado.

Acerquémonos paso a paso a alguno de estos métodos, que para entenderlos mejor.

Algunas estrategias y métodos para incrementar nuestra inteligencia emocional personal y social son:

Podemos transitar de uno a otro método con suma facilidad, pues están interrelacionados, aunque son solo algunos datos, muy sencillos para familiarizarnos.

1. Aprender a valorar nuestro estado emocional en todo momento.
2. Conocer qué hay detrás de cada emoción negativa.
3. Seleccionar las fuentes de los impactos emocionales. Detectar el «vampirismo emocional».
4. Retardar las respuestas emocionales.
5. Valorar la importancia de los pensamientos.
6. Valorar la importancia de las acciones.
7. Vivir de acuerdo con determinados principios y valores.
8. Conocer la falsa solución de las drogas y adicciones.
9. Aprender a trabajar con objetivos adecuados.
10. Descubrir cómo la cognición puede cambiar la percepción de nuestras vidas.

Aprender a *valorar nuestro estado emocional* en cada momento

Conóctete a tí mismo.

¿Quiénes somos? ¿De donde venimos? ¿hacia dónde vamos?

En las próximas guías iremos profundizando, paso a paso, sin prisa, pero sin pausa a ir evolucionando, mejorando. Es un proceso, la naturaleza nos muestra y enseña, en su constante transformación que todo requiere un tiempo.

Mientras, los ejercicios de atención plena o mindfulness, respiración, relajación, meditación incluso de 1 minuto, 60 segundos, solo si lo experimentas, si lo pruebas y prácticas, experimentarás el beneficio. Solicita los audios, si aún no los recibes.

Gracias!!!