



## Podcast 4

### Autoconciencia: ¿Cómo entender las emociones y gestionarlas?

IDENTIFICAR el estado emocional de los miembros del grupo.

Las emociones hacen que las personas se sientan de una manera determinada (enfadadas, felices, excitadas, tristes, inseguras, intrigadas, etc.) ante un estímulo.

Son el punto de apoyo de una posición o decisión. El hecho de que las emociones intervengan en las decisiones no significa que sean irracionales.

No hay que elegir entre la razón y las emociones. Ambas trabajan juntas.

Sin embargo, sin una identificación e interpretación emocional precisa, las decisiones pueden ser impulsivas y pueden llevar más tarde a arrepentirse, por no haber hecho una evaluación precisa de las emociones.

#### INTERPRETACIÓN de las emociones

En segundo lugar, es importante reconocer el origen de las emociones presentes para saber cómo gestionarlas posteriormente.

Este proceso consiste en interpretar la situación en la que ha surgido la emoción. En otras palabras:

- ¿Qué ha llevado a estas emociones?
- ¿Está causada por algo en el aquí y ahora, o es una resonancia emocional a algo que ocurrió en el pasado?

Es importante darle sentido y significado a las emociones, de ese modo será posible identificar cómo emergen en la persona. Solo así se podrá controlar la intensidad adecuada con la que se quiere expresar una emoción.

Las emociones son el reflejo de cómo nos sentimos, nos hablan de nosotros en un contexto determinado. No identificar la emoción correctamente así como su origen puede llevar a que nos juzguemos, a fingir sentimientos o al autoengaño, lo que puede ser contraproducente emocionalmente.

#### GESTIÓN de las emociones

Es importante aprender a diferenciar entre

- el sentimiento de una emoción que escapa en gran medida a nuestro control
- y la expresión de las emociones, que siempre es el resultado de una decisión que implica actividades en el lóbulo frontal del cerebro.

Hay circunstancias especiales en las que hacer esta distinción no es evidente: los niños que crecen con adultos maltratadores suelen heredar la idea de que la ira sólo puede expresarse mediante el maltrato





verbal o físico y pueden intentar suprimir su ira por completo para evitar expresarla de forma destructiva, o bien considerarán que el comportamiento maltratador es inevitable para ellos.

En ambos casos, es crucial aprender y experimentar que la ira puede expresarse de formas que tengan sentido y no requieran la supresión de los sentimientos, y que al mismo tiempo tampoco dañen a los demás.

Aprender a utilizar nuestro cuerpo para expresar las emociones difíciles de forma constructiva es un hito importante en este ámbito de la superación personal.

De hecho, la influencia de los movimientos corporales expresivos en la neurobiología del comportamiento emocional ha demostrado que existe una relación entre la expresión corporal y la activación cerebral.

- Las técnicas de respiración o relajación son muy adecuadas para relajar el cuerpo cuando una emoción lo activa,
  - por ejemplo, cuando nos desestabilizamos emocionalmente, podemos experimentar síntomas físicos, pero la relajación despeja los bloqueos emocionales que acumulamos, desactiva las neuronas de una zona del cerebro asociada al estrés y nos ayuda a alcanzar el bienestar.
- La música puede ayudar a la concentración, así como a la relajación y a modificar los estados emocionales. Aquí pasamos de sentirnos dominados por una emoción a empezar a sentir otra (esto funciona gradualmente)

