

## Entiendo y gestione mis emociones

Nuestras emociones son parte de nuestra naturaleza. Nos ayudan a reconocer y atender nuestras necesidades (seguridad, cuidado, afecto, reconocimiento, descanso, etc.). Por ejemplo, el miedo nos ayuda a evitar el peligro y el enojo nos ayuda a defender nuestros derechos y poner límites a los demás. Las emociones nos impulsan a actuar, a movernos. Sin embargo, a veces, también nos confunden y nos meten en fuertes problemas. En estas hojas encontrarás información para gestionarlas de manera más efectiva. Recuerda: aprender a entender y gestionar tus emociones es una habilidad que se desarrolla con la práctica.

Las personas tenemos cuatro tipos de experiencias emocionales:

1. **Emociones nucleares.** Son las emociones que responden a hechos actuales o recientes y cumplen una función útil para nosotros, por eso también les llamamos funcionales. Responden a lo que está sucediendo o ha sucedido recientemente. Por ejemplo, si nos está atacando un perro, sentimos miedo (nos ayuda a escapar) y posiblemente ira (nos ayuda a defendernos). La amenaza del perro es real, estas emociones corresponden a los hechos y nos sirven para afrontarlos. Las emociones nucleares, aunque pueden ser desagradables, nos resultan muy útiles para atender nuestras necesidades. Algunas veces las emociones nucleares pueden ser producto de una percepción equivocada de los hechos; por ejemplo, creímos haber perdido nuestro teléfono celular en un parque y nos angustiamos, pero resulta que no estaba extraviado, lo teníamos en la mochila.



2. **Emociones secundarias.** Estas emociones surgen a partir de lo que pensamos de nuestras emociones nucleares. Por ejemplo: sentimos tristeza porque un buen amigo se va de viaje por mucho tiempo (emoción nuclear), pero pensamos que no está bien sentir tristeza por ese motivo, entonces, sentimos vergüenza (emoción secundaria). Estas emociones nos complican la experiencia, ya que nos dificultan acceder a la emoción que tenemos en el fondo (la nuclear) y que nos serviría para afrontar mejor la situación.



3. **Emociones escudo.** Son las emociones que, sin estar conscientes, usamos para protegernos de emociones nucleares que, debido a nuestras experiencias infantiles, nos resultan muy dolorosas o peligrosas. Ya sea porque nos enseñaron que no era bueno sentir esas emociones o porque las sentimos con mucha intensidad de niños/as. Con frecuencia usamos emociones escudo para evadir el malestar que nos producen las emociones nucleares. Por ejemplo, en lugar de sentir miedo porque podemos perder el trabajo, nos enojamos con los demás porque nos resulta más fácil sentir el enojo (emoción escudo) que el miedo (emoción nuclear). Las emociones escudo nos confunden porque no nos permiten atender nuestras necesidades reales.



4. **Flashbacks emocionales.** Son experiencias en las que sentimos emociones intensas (miedo, ira, tristeza, vergüenza, culpa, rechazo, vacío, etc.) pero que no corresponden a los hechos actuales, a lo que está sucediendo en la realidad, sino que son recuerdos o memorias emocionales que se activan por algo que nos sucedía de niños/as. Por ejemplo, alguien nos hace una crítica hoy en día en el trabajo; cuando éramos niños/as nos criticaban de manera injusta e inapropiada para nuestra edad; entonces puede activarse esta memoria, de manera inconsciente, y provocarnos un flashback emocional; nos sentimos muy ofendidos, dolidos, enojados, incomprendidos y posiblemente reaccionamos de manera inadecuada. Estas experiencias emocionales nos confunden porque las sentimos de manera muy real e intensa, y parecen provocadas por lo que está sucediendo en la actualidad, pero en realidad, los hechos actuales solo activan o disparan memorias emocionales del pasado. Los flashbacks emocionales pueden identificarse cuando nos damos cuenta de que la intensidad de nuestra emoción (enojo, miedo, desagrado, etc.) no corresponde a la importancia objetiva de los hechos.



#### Referencias:

Boggiano, J.P. y Gagliesi, P. (2020). *Terapia Dialéctico Conductual: introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional*. Editorial de la Universidad Nacional de la Plata (EDULP)

Weiser, A. (2016) **Focusing en la práctica clínica**. Editorial Desclée De Brouwer, S.A.

## ¿Cómo responder mejor a cada emoción?

Lo primero, es darnos el tiempo para sentir la emoción y nombrarla. Luego, en cuanto recuperemos algo de calma, indagar qué tipo de experiencia emocional es (revisar los hechos) y así decidir cómo actuar. El siguiente cuadro puede ayudarte a elegir tu respuesta.



| Emoción        | Revisa los HECHOS ¿está ocurriendo esto?   | Si es funcional, actúa de acuerdo con lo que sientes   | Si NO es funcional, actúa de forma opuesta   |
|----------------|--|--|--|
| Miedo          | Tu vida, tu integridad o tu bienestar están realmente en peligro, estás realmente bajo amenaza.  | Evita, huye, aléjate o elimina la amenaza.<br>Quédate congelado/a si te resulta mejor que huir.<br>Haz lo que te ayude a sobrevivir.   | Haz lo que tienes miedo de hacer, no huyas de la situación, quédate y afronta las veces que sea necesario.<br>Acércate a lo que le tienes miedo.<br>Realiza lo que te da miedo.                  |
| Enojo          | Una meta importante ha sido bloqueada o una actividad deseada es interrumpida.<br>Tú o alguien que quieres o te importa, es atacado, amenazado o lastimado (física o emocionalmente).      | Exige tus derechos de forma assertiva (sin atacar, pero firme).<br>Lucha o pelea si el beneficio será mayor que el costo.<br>Aléjate.<br>Trabaja para evitar de forma efectiva ataques futuros.                    | Tómate un recreo.<br>Haz algo amable.<br>Evita gentilmente.<br>Busca la manera de comprender, ponte en los zapatos de la otra persona.<br>Piensa en buenos motivos para entender lo que sucedió. |
| Asco / rechazo | Algo con lo que estás en contacto puede envenenarte o contaminarte.<br>Estás cerca de una persona o grupo cuyas conductas o pensamientos pueden dañarte a ti o al grupo al que perteneces. | Elimina o limpia las cosas repugnantes.<br>Evita o aléjate de cosas o personas dañinas para ti.<br>Haz lo que esté en tus manos para que los demás detengan las acciones que te dañan o contaminan a tu comunidad. | Acércate. Acepta.<br>Sé amable.<br>Ponte en los zapatos del otro.<br>Acoge lo que te resulta repulsivo.<br>Observa la situación desde el punto de vista de la otra persona.                      |
| Celos          | Una relación importante para ti está en peligro.<br>Alguien está amenazando con quitarte una relación importante.  | Protege tu relación.<br>Trabaja con el objetivo de ser más deseable para la persona con quien quieras continuar una relación.<br>Expresa tu emoción y pide apoyo.<br>Abandona la relación.                         | Expresa tu emoción y pide apoyo.<br>Deja de tratar de controlar a los demás.<br>Comparte la relación con los demás.<br>Deja de espiar o de entrometerte.<br>Fortalece la confianza mutua.        |



| Emoción   | Revisa los HECHOS ¿está ocurriendo esto?  | Si es funcional, actúa de acuerdo con lo que sientes   | Si NO es funcional, actúa de forma opuesta  |
|-----------|---|--|---|
| Amor      | Amar a una persona, animal u objeto mejora tu calidad de vida o la de tus seres queridos. Te ayuda a ser congruente con tus valores.  | <p>Pasa tiempo con la persona, animal u objeto que amas. Toca, abraza, cuida al ser amado.</p> <p>Evita las separaciones cuando sea posible.</p> <p>Si el ser amado se pierde, pelea para encontrarlo o recuperarlo (si es posible).</p>   | <p>Evita a la persona, animal u objeto.</p> <p>Distráete de los pensamientos en la persona amada.</p> <p>Evita el contacto con los recordatorios de esa persona.</p> <p>Recuerda que ese amor no es funcional.</p>  |
| Tristeza  | <p>Has perdido de forma permanente algo (un trabajo, una oportunidad, un rol) o a alguien que era valioso para ti.</p> <p>Las cosas no han salido como esperabas o como deseabas.</p> | <p>Haz un duelo. Honra y recuerda a la persona que has perdido. "Visita el cementerio, pero no te vayas a vivir ahí."</p> <p>Planifica cómo reconstruir una vida que valga la pena vivir sin eso que has perdido.</p> <p>Acumula experiencias positivas.</p> <p>Comunica la necesidad de apoyo.</p> <p>Acepta ayuda.</p> <p>Haz cosas que te hagan sentir capaz.</p> | <p>Ponte en acción. No dejes de hacer tus actividades cotidianas, aunque no tengas ganas de hacerlas.</p> <p>No evites.</p> <p>Haz cosas que te hagan sentir capaz.</p> <p>Realiza actividades agradables.</p> <p>Presta atención a los eventos o a las pequeñas cosas agradables que suceden a tu alrededor.</p> |
| Culpa     | Tu conducta, lo que has hecho o estás haciendo, va en contra de tus valores o normas morales.   | <p>Discúlpate. Compensa el daño que hayas hecho.</p> <p>Cambia tu conducta.</p> <p>Trabaja para cambiar la situación de las personas afectadas por otras injusticias.</p> <p>Aléjate de las personas que te refuerzan la culpa.</p> <p>Perdóname y déjalo ir.</p>  | <p>Haz lo que te hace sentir culpable una y otra vez (hasta que la emoción baje).</p> <p>Haz pública la conducta con personas que no te rechazarán.</p> <p>Trabaja para cambiar los valores de las personas y los grupos en los que participas.</p>   |
| Vergüenza | Serás rechazado/a por un grupo muy importante para ti si tus características o tus conductas se hacen públicas.   | <p>Cambia tu conducta o tus características si realmente deseas encajar en el grupo.</p> <p>Evita grupos que te desaprueben.</p> <p>Oculta lo que hará que te rechacen.</p> <p>Encuentra un nuevo grupo.</p> <p>Trabaja para cambiar los valores de la sociedad o de las personas de tu grupo.</p>   | <p>Haz públicas tus características personales o conductas con personas que no te rechazarán.</p> <p>Repite la conducta sin esconderte de las personas que no te rechazarán.</p>  |

Muchas personas han olvidado lo útil y transformador que resulta sentir las emociones nucleares, sin juzgarlas ni reprimirlas. Algunas veces creemos que nos sentimos de una manera, pero en realidad estamos sintiendo una emoción escudo, para evitar sentir la emoción nuclear o estamos teniendo un flashback emocional. Todas las experiencias emocionales parecen reales, ya que las sentimos en el cuerpo y a veces, de manera muy intensa.

Necesitamos aprender a indagar con mucha curiosidad e interés nuestras emociones. Darnos la oportunidad de sentir directamente, sin juicios y con mucha amabilidad. Sentir el cuerpo en ese momento; poner en palabras lo que percibimos y, antes de pasar a la acción, indagar si lo que sentimos responde a los hechos o no; si responde a los hechos la emoción es funcional, nos sirve para atender una necesidad. Para evaluar las emociones te recomiendo preguntarte: ¿para qué me va servir esta emoción? También te sugiero usar la herramienta: Verificar los hechos y tomar en cuenta. Que puedes encontrar en mi página: [www.federoncal.com](http://www.federoncal.com)

Espero que este material te sea de utilidad. Con aprecio,

**Fede Roncal**

