



Autora: SAMAR CAJAL



Psicóloga, Coach y Facilitadora Emocional. Trabaja la creatividad como piedra angular para fomentar la participación activa del individuo en su propio proceso de desarrollo.

Samar acompaña a personas y grupos a tomar las riendas mediante la implementación de múltiples disciplinas como, por ejemplo, la Inteligencia Emocional, la Psicología Positiva, la Psicología Humanista, el Análisis Transaccional, el Coaching y las Artes.

Además de tener una consulta propia en Madrid, donde acompaña a mujeres trabajadoras y a familias a encontrar un equilibrio entre su vida personal y laboral, trabaja como formadora en habilidades personales y directivas para multitud de empresas, tanto a nivel nacional como internacional.

www.samarcajal.com - www.facebook.com/samarcajal - info@samarcajal.com

LAS CLAVES PARA TOMAR LAS RIENDAS DE NUESTRAS EMOCIONES



Imaginemos por un instante que nos encontramos en una playa de ensueño, paseando sobre la arena a lomos de un grandioso caballo negro. El caballo emana tranquilidad, placidez y serenidad, mientras el Sol se está poniendo.

Nosotros, que vamos pensando en nuestras cosas, en todo lo que no hemos hecho aún y en lo que tenemos que hacer después (la comida de los niños, las facturas

pendientes, los padres, etc...), estamos tan envueltos en nuestro propio diálogo interno que ni siquiera nos hemos dado cuenta de que nuestro caballo ha comenzado a alterarse.

Minutos más tarde, y sin previo aviso, notamos un fuerte tirón en los brazos y la nuca y perdemos el control de nuestro cuerpo, que ahora se está arrastrando por el suelo, mientras que nuestro caballo, iracundo, galopa sin dominio alguno con todas las fuerzas que un caballo de su especie es capaz de sostener.

¿Qué ha ocurrido? No lo sabemos, pero como consecuencia de ello, tanto nuestro cuerpo como nuestra mente han sufrido un profundo shock por este evento. Tenemos las manos ensangrentadas por las cuerdas, hematomas por gran parte de nuestro cuerpo y, sobre todo, la sensación de miedo a volver a montar el caballo negro, unas secuelas que no serán fáciles de borrar.

Ese caballo negro tan plácido y sereno se vió envuelto en una experiencia que le afectó, resultando en el despertar de su ira, experiencia que no fuimos capaces de identificar porque estábamos demasiado ocupados pensando en los quehaceres diarios. Una experiencia que, de haber sido conscientes, podríamos haber calmado al caballo con diferentes estrategias, minimizando el daño generado.

Por otro lado, imaginemos el mismo escenario, pero esta vez con un pequeño cambio: Nuestra atención.

Esta vez estamos disfrutando del paseo, sintiendo la energía que emana el caballo y viceversa, llenándonos de todo lo que nos rodea, admirando la puesta de sol y en total conexión con nuestro caballo. Ahora, mientras caminamos plácidamente a lomos de nuestro caballo, empezamos a notar que ha comenzado a alterarse. ¿Podemos trabajar con él para ayudarlo a dominar ese nerviosismo e inquietud? ¿Podemos evitar que nos arrastre por el suelo como lo hizo antes?

La respuesta es Sí. El caballo cambia su velocidad y dirección con un solo gesto porque siente que somos su líder nato y, en consecuencia, posee una confianza ciega en nosotros. Por ello, si somos capaces de detectar su inquietud, podemos calmarle mediante técnicas como por ejemplo:

- Susurrarle con nuestra voz, acompañada de suaves caricias en su lomo.
- Hacerle parar, bajarnos, comprobar su estado físico, mirarle a los ojos y acariciarle su rostro.
- Cambiar de dirección.
- Etc...

Pues bien, ese gran caballo negro representa en realidad nuestras emociones.

Todos y cada uno de nosotros somos capaces de trabajar con nuestras emociones para lograr un mayor equilibrio y aprender a manejarnos (que no a evitar) frente al miedo, la ira, la vergüenza...

¿Cómo? Desarrollando ciertos hábitos y prácticas que nos ayudan a comprender mejor qué nos está pasando. Y es, a través de esta comprensión, que luego podemos cambiar o modificar aquellas cosas que no nos van bien.

Entonces, ¿qué podemos hacer para manejar mejor nuestros estados emocionales?

1. CONOCER nuestras Emociones

Aunque todas las especies pueden sentir, sólo los seres humanos somos capaces de razonar el porqué de esas emociones. Este hecho nos diferencia del resto de la naturaleza, ya que de ese modo podemos aprender a modificar aquellas conductas que no son beneficiosas para nosotros. Sin embargo, para poder modificar algo, primero hay que conocerlo.

Los seres humanos contamos con 7 emociones básicas con multitud de variantes y graduaciones (dicha cifra puede variar en función de su estudio de referencia):

- Miedo
- Ira o enfado
- Tristeza
- Vergüenza
- Asco o desprecio
- Sorpresa
- Felicidad

Para saber qué estamos sintiendo, es importante conocer a fondo cómo reaccionamos ante cada una de estas emociones. Ello lo podemos hacer preguntándonos:

- **¿Qué hago cuando estoy feliz/triste/enfadado...?**
- **¿Qué pienso cuando estoy feliz/triste/enfadado...?**
- **¿Qué me pasa cuando estoy feliz/triste/enfadado...?**
- **¿Qué siento cuando estoy feliz/triste/enfadado...?**

2. SABER qué nos están diciendo

Nuestras emociones funcionan a modo de brújula. Si aprendemos a escucharlas, sabremos qué nos dicen y porqué.

Tanto las emociones que nos hacen sentir bien (amor, alegría,...) como las que nos hacen sentir mal (ira, vergüenza, miedo,...), nos dan información muy interesante y valiosa sobre cómo podemos actuar la próxima vez ante una situación determinada. Nos da información de aquellos actos que son beneficiosos para nosotros y los que no.

Normalmente, cuando nos sentimos mal es porque de algún modo “sabemos” que no estamos actuando según nuestras expectativas. Seguramente nos gustaría hacer algo de manera diferente a lo que hemos hecho porque:

- **No hemos actuado según nuestros principios**
- **Nos hemos dejado llevar por lo que otros quieren para nosotros**
- **No hemos atendido nuestras necesidades o prioridades**
- **No hemos tomado la responsabilidad (las riendas) de nuestra vida**

Igualmente, cuando nos sentimos alegres, estamos aprendiendo qué comportamientos son los que nos hacen felices y nos acercan a nuestros objetivos personales de vida. Comprender estos comportamientos nos permitirá reproducir aquellas situaciones que nos benefician.

Para aprender qué nos están diciendo nuestras emociones podemos hacernos preguntas como:

- **¿Qué ha hecho que me sienta así?**
- **¿Cómo me gustaría haber manejado esta situación?**

3. **HACER una lista de RECURSOS**

Muchas veces nos asusta el hecho de que nos hagan daño, que se rían de nosotros, etc... Sin embargo, todos contamos con los recursos necesarios para afrontar ese tipo de situaciones, bien porque ya lo hemos vivido antes y hemos salido más fuertes de la situación, o bien porque ahora tenemos otras técnicas para afrontar esas situaciones.

Aunque no siempre nos sirva lo que hemos aprendido en el pasado o los recursos de los que disponemos en el presente, tener esta lista de recursos o estrategias nos da la suficiente confianza para que nuestro “miedo a sentir” se reduzca lo suficiente para que nos permitamos vivir una emoción y después gestionarla de una forma beneficiosa para nosotros. Evitar emociones sólo empeora nuestra salud física y psicológica.

Para poder hacer una lista completa de nuestros recursos personales, podemos preguntarnos cosas como:

- **¿Qué situaciones he vivido que me han hecho más fuerte?**
- **¿Cómo salí de aquella situación? ¿qué estrategias utilicé?**
- **¿Qué aprendí y cómo puedo usarlo ahora?**



Todos sentimos miedo, dolor, ira o vergüenza, pero sentir es parte de nuestro día a día. Sentir es lo que nos ayuda a crecer y seguir mejorando. Por ello, podemos elegir que estas emociones nos invadan y tomen posesión de nosotros (arrastrándonos hasta el suelo como el caballo), o podemos elegir tomar las riendas de nuestras emociones y conducirnos de tal forma que sepamos qué hacer con ellas.

La oportunidad es de todos. La elección es de cada uno. ¿Tú qué eliges?