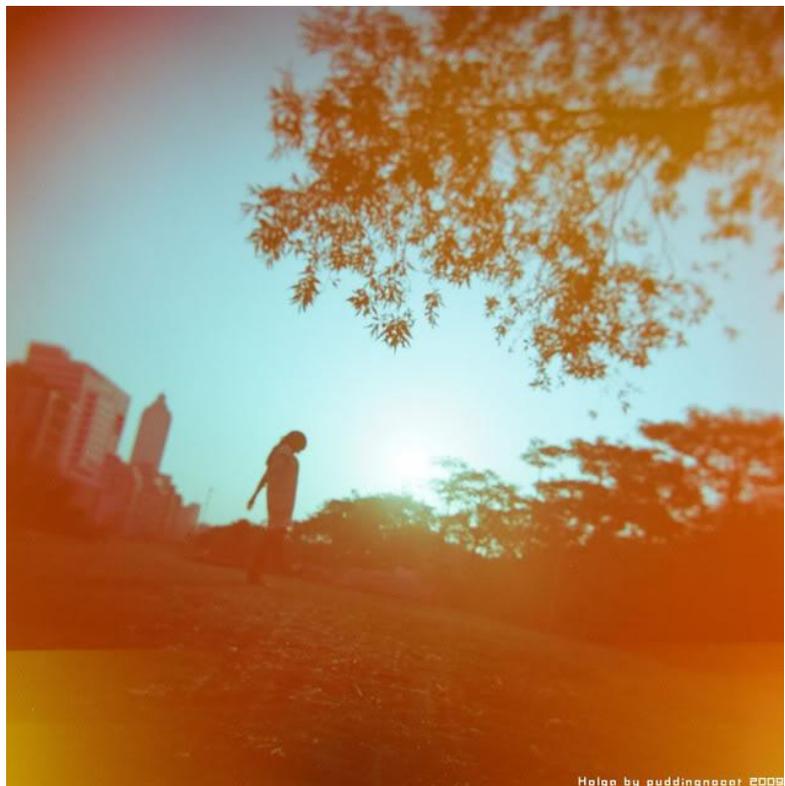


# DESCUBRE TUS EMOCIONES



Hoja by puddingneet 2008

Primera parte

Psicología de las Emociones



# DESCUBRE TUS EMOCIONES

## LLAVE AL OPTIMISMO

### INTRODUCCION

Desde Darwin con su teoría de la Evolución, las emociones no son ni racionales, ni irracionales, son "**adaptativas**", cuando hablamos de emociones nos referimos a señales internas que nos dirigen para estar vivos y sirven para mejorar nuestra supervivencia.

Con lo que podemos afirmar que las emociones responden ante todas aquellas cosas que tienen que ver con la supervivencia y su función es adaptativa, por tanto hay emociones positivas y negativas:

- las positivas son importantes para la motivación, la curiosidad, alegría, el amor, promueven nuevas conductas, además de orientar nuestro organismo al crecimiento, estar felices y optimistas.
- Por el contrario existen emociones negativas tales como el enfado, el miedo, la vergüenza y tristeza que nos permite prepararnos y podemos afrontar cualquier tipo de situación que pueda presentar peligro y daño pero son desadaptativas cuando ese peligro no es real.

Las emociones nos dejan "sentir" sentimientos viscerales y es una guía porque ponemos nuestra atención en posibilidades positivas o negativas, a continuación de sentir vendría el análisis racional y tenemos que decidir si continuar con este empleo o aceptar otra propuesta, si intentamos resolver el conflicto de tomar una decisión sin atender a tus preferencias sentidas, tienes los pros y los contras pero es más difícil decidir, damos un paso más si atendemos a los sentimientos viscerales y así se reducirán las opciones por tanto aumentará la eficacia en tomar una decisión.

Las emociones informan acerca de nuestras reacciones ante situaciones; también nos avisan de las intenciones de los demás y de nuestra acción disponible es decir afectan la comunicación interpersonal, por ejemplo: si nuestra pareja no es consciente de lo que nos ocurre podemos "sentirnos abandonados". Llegados a este punto podemos explicar la **experiencia emocional normal**, venimos a este mundo con un conjunto básico de preferencias afectivas para la supervivencia pero bajo la experiencia este conjunto aumenta y nos da una base para crear significados personales complejos: "Sentirse celoso, envidioso, etc" son emociones que se basan en nuestros valores culturales.

No hay que olvidar que la emoción no es opuesta a la razón pero necesitan integrarse y para ello hay que confiar en nuestras emociones ser autoconscientes, sabios y "darnos cuenta" nos ayuda a cuidar de nosotros, a manejar nuestra ansiedad, enfado y tristeza. No es necesario sufrir un trauma, pero si es crucial darse cuenta de las reacciones emocionales propias y del contexto para equilibrar la experiencia y su expresión que sean traducidas en acciones constructivas; la indignación puede provocar asertividad, sin embargo la indignación con mucha intensidad nos puede provocar ira. La pérdida de la moderación nos pone en desventaja.

Los problemas surgen cuando las personas no son capaces de regular sus emociones y son arrollados por ellas, están fuera de control, sino es regulada es la expresión de una emoción "**desadaptativa**";

una tormenta emocional puede arrollarnos y meternos en una crisis, se ha perdido la habilidad de calmarse uno mismo. Y no olvidar que la emoción no es regulada por la razón hay un desequilibrio y es allí donde se trabaja con las emociones.

## ¿Qué son los sentimientos?

Muy relacionada con las emociones y a veces hasta se confunde el concepto tenemos los sentimientos, por ello explicaremos de qué se trata.

Un Sentimiento es **una experiencia emocional, es información** y no es una conclusión, ni una verdad y mucho menos una decisión.

Reconocer que siento miedo no quiere decir que sea un cobarde, ni que tenga que salir corriendo. El miedo, es una emoción que me avisa de que siento que hay un peligro.

Por ello el sentimiento de miedo forma parte de un proceso y es aconsejable no interrumpirlo, no evitarlo, ni reprimirlo.

Es lógico que puedas sentirte impotente o asustado cuando ocurre una situación traumática o quizás una pérdida. **Lo que propongo es importante "sentir los sentimientos", así tu sensación te dará información muy valiosa acerca del significado de la situación.**

Pondré unos ejemplos:

- Estás triste, desanimado porque tu jefe te dio la noticia de que no te darán el aumento de sueldo, piensas que no te valoran, y que no eres competente... puedes llegar a la conclusión "voy a buscar otro trabajo",... sigues rumiando en diálogo interno: mi jefe piensa que no sirvo. Pero él es un idiota, es rígido.... Cada paso te aleja de tu emoción tristeza, y reaccionas a esta circunstancia y así consigues evitar tus sentimientos
- Otra situación de tristeza puede ocasionarse porque tu pareja no te llamó o no está pendiente de ti como lo necesitas y llegas a la conclusión de que no te quiere de verdad, que no le importas y así creas conclusiones y juicios de realidades absolutas, es en ese momento que sacas conclusiones y actúas, por ejemplo llamas por teléfono a tu pareja para "inmediatamente" reprocharle y así tener una discusión. Lo que ha ocurrido es que apenas has entrado en contacto con la emoción de tristeza, has huido porque te has sentido abandonada (quizás) y has decidido llamarle y pasar a la acción, sin experimentar el sentimiento, la emoción.

Otra salida hubiera sido que permanecerías conectada con esa emoción de tristeza, reflexionado y clarificado ese sentimiento acerca de ¿qué te entristece? lo que significa para tí y lo que podrías hacer. Pertenece a tu mundo privado, interno... Muchos de nosotros hemos aprendido a pensar o a actuar, pero no a sentir. Tus sentimientos o estados de ánimo son tus estados de conciencia, experimentálos.

**Integrar cabeza y corazón, implica expresar lo que quieres o necesitas hacer**

## La vergüenza...

Nos hacemos una idea de la experiencia y variedad emocional y la podemos analizar teniendo en cuenta si está orientada al pasado, presente o futuro como ya hemos comentado en este blog; y ahora veremos que para desarrollar la "Inteligencia Emocional", aprovechar los beneficios que se derivan de su práctica.

Hay distintos tipos de emociones: **Instrumentales** que se usan con el propósito de obtener algo; **Adaptativas** que son saludables y forman parte de nuestros primeros sentimientos; **Desadaptativas** o malestar crónico, y por último la emoción **Defensiva**.

Las 4 emociones principales son: Enfado, tristeza, miedo y vergüenza. Empezaremos por la **Vergüenza**, desde la experiencia saludable de esta emoción podemos decir que está relacionada con el valor como persona. Sentimos vergüenza cuando otros nos consideran poco dignos, si estamos expuestos en exceso o si perdemos el control. Desde este punto de vista es una emoción "adaptativa" porque protege nuestra privacidad. También nos informa si otras personas de nuestra comunidad nos apoyan, si hemos roto una norma social muy básica: por ejemplo estoy en un bar y me voy sin pagar (el dueño del bar es amigo de mi hermano), y así podemos pensar en más situaciones que nos dará vergüenza dependiendo del contexto.

Ahora bien, la vergüenza cuando la experimentamos de manera "**no saludable**" es cuando te sientes humillado, sin valía, inferior y no eres digno de amor. Cuando sentimos esta vergüenza (y es en su fase desadaptativa) la persona trata de taparlo con otros comportamientos, ponerte furioso, gritar... Si además tienes un largo historial que no has recibido apoyo, y sientes que no vales nada, te lleva a un sentimiento primario de vergüenza.

**Ejercicio: Recuerda una situación que te sentiste desvalorizado, escribe que sucedió y qué te llevó a sentirte de este modo, también si hubo alguna señal en tu cuerpo (transpirar, palpitaciones, etc).**

*Fuente: Leslie Greenberg*

## ¿Ponemos en duda nuestra valía?

La vergüenza es una emoción que incluso te da "vergüenza" tratar, y es lógico, está muy relacionada con la evaluación negativa de los otros, sentirte mirado con desprecio, sentirte expuesto y a la vez experimentar que careces de valía, no es fácil.

Las respuestas de vergüenza son consecuencia por un lado de experiencias de fracaso en público, se han burlado de ti, te han despreciado. Si le sumas que ese rechazo te lo dirigen personas importantes para ti, e internalizas este sentimiento y esta vergüenza, se generan entonces intrapsíquicamente.

Hay otras emociones que tienen peso en esta situación y son las emociones de desprecio y asco tienen un papel central en experimentar la vergüenza. Si sientes asco es que no puedes digerir lo que te está pasando, cuando estás experimentado algo desagradable, incluyen que pienses en que es sucio, ofensivo. Por otro lado también mencionamos el desprecio, piensa en el rechazo, la arrogancia, la crítica constante. Estas dos emociones dirigidas a otra persona, transgrede los límites y las normas, quizás puedas defenderte si es explícita o quizás se dirigen al sí-mismo.

Experimentar una intensa humillación, que puedes contestar con un estallido de ira y rabia, te estás protegiendo porque no te sientes valioso.

Otra respuesta es que lo vivas con impotencia y te sientas víctima... esta experiencia te lleva a esconderte y a escapar de la agonía de ser avergonzado.

**Ejercicio: ¿Cómo experimentas la vergüenza? ¿Hay un espacio seguro para ti, donde puedas ser visto, escuchado, aceptado? y no te sientas desesperado por no sentirte valioso?**

*Fuente: Leslie Greenberg y Sandra C. Paivio*

## ENFADO, ENOJO...

El **enfado** (enojarse) es una emoción con 2 caras, igual que explicábamos con la vergüenza. Pero es importante antes de continuar, puntualizar que no hay que confundir enfado con agredir o agresividad. Dicho esto, aquí hablaremos del enfado que *es producto de una ofensa contra uno mismo o contra los seres queridos* a esto hay que añadirle el sentimiento de que la otra persona podía haberse comportado de otra manera porque tenía el control de ofender o de no hacerlo.

Ahora bien el enfado "bien dirigido" hacia quien nos ha ofendido nos puede permitir usar en este momento la **asertividad** ya que puedes expresar tu enfado, poner límites y no sentirte mal. Voy a poner un ejemplo real, una amiga está haciéndose una casa, tiene una empresa que le está haciendo la obra completa (que además es un amigo de la familia), le pasó un presupuesto, pero como se están retrasando, hay que pagar más días de trabajo, en lugar de pagar sin rechistar o aceptar sin más, en cuanto vio el primer retraso porque el electricista no había cumplido con su trabajo y por ello no podían pintar y así una cadena; en este caso para que esta sensación nos conduzca asertivamente indicarle al contratista-amigo: que los gastos por el retraso van por su cuenta y son su responsabilidad. Tenemos que intentar que el enfado nos permita poner **los puntos sobres "i" y no que se vuelva en contra de nosotros**, a través de estrés, de angustia... etc.

Es importante tener en cuenta, que el enfado también se activa muchas veces porque estamos cansados, estresados, preocupados y la persona se enoja "sin motivo aparente", está irritable por todo en general y por nada en particular.

Hay un límite que se traspasa muy fácilmente y es cuando la persona se desahoga gritando, te puedes sentir aliviado... pero esto no resuelve el problema, sino que lo agranda, ya sabemos que no tiene más razón el que más grita sino el que sabe poner los límites.

**Tenemos 2 situaciones en que es "lógico" enfadarse: para evitar ser agredido o atacado, y proteger tus límites. Les dejo estas preguntas, ¿qué pasa cuando te enfadas, cómo reaccionas, como se comporta el otro y cómo respondes tu?, es siempre con la misma persona o ante las mismas situaciones?**

*Fuente: Lesli Greenberg*

## A qué nos enfrentamos con el Enfado

Desde aquí no pretendo dar “recetas mágicas”, cada persona es un mundo complejo y único. La propuesta sería que *“las emociones nos movilizan y nuestra razón nos guía”*, (L. Greenberg).

La mayor parte de las reacciones del enfado ocultan sentimientos de dolor o impotencia, muchas veces en lugar de sentir “tristeza o decepción”, dejamos paso al enfado y apartamos del primer plano de la conciencia otros sentimientos como el dolor o el miedo. Manejar ese enfado (que muchas veces se suma la “ira”) permitirse sentir el miedo o la tristeza: que por supuesto son una experiencia desagradable siendo a veces el origen de por qué nos encontramos mal. Por otro lado, ese enfado borra en otros momentos la culpa y los sentimientos de no ser valioso; cuando sentimos que no nos valoran reaccionamos echando la culpa o criticando, nuestra autoestima está en juego. También ante un rechazo o si sientes que te han humillado aparecen la vergüenza / rabia y a continuación el enfado.... Vemos claramente que el enfado está ocultando otras emociones de ahí lo complejo de este tema.

Muchas veces se puede leer o escuchar el consejo de que: “expresar el enfado puede ayudar a liberar tensiones musculares y reducir altos niveles de activación” ante esta afirmación que en ocasiones puede ser cierta y nos puede servir, me gustaría matizar que los enfados no son todos iguales, pueden ser: manipulador, destructivo y también enmascara como hemos explicado otros sentimientos que no somos capaces de dejar aflorar, ni sentir. Lo que si está claro es que hay un mensaje en ese enfado “tus límites han sido invadidos, estás sufriendo, te han hecho daño, no están respetando tus deseos ni tus necesidades”; y estás dando un mensaje ¡basta, no aguanto más!

Entonces si la solución de la que hablábamos antes “expresar el enfado” como fuente de descarga, puede provocar otros efectos: encontraremos con una pared donde rebota y esto es porque puede provocar una escalada de ataque y defensa, otras veces poniendo barreras para el entendimiento y la escucha. Al expresar nuestro enfado podemos ser destructivos y producir malentendidos, no podemos predecir la reacción de la otra persona destinataria, y qué nos devolverá. Entonces te proponemos una alternativa más saludable: tener conciencia de ese enfado y de lo que vamos a expresar con ese enfado, implica prestar atención a cómo está tu cuerpo, ¿qué señales te envía? Y además, describir con palabras lo que estás sintiendo en lugar de reaccionar sin control.

## Ansiedad y miedo, conocidas...



Ambas emociones son adaptativas, nos ayudan en situaciones de peligro y de supervivencia, aunque podemos distinguirlas. La ansiedad es una respuesta a amenazas invisibles que pueden ser psicológicas o situaciones sociales, está relacionada con la capacidad del ser humano para anticiparnos al futuro, es la respuesta a la incertidumbre. La ansiedad adaptativa es por ejemplo los cosquilleos antes de hablar en público, el lado positivo de esta emoción tiene que ver con estar listo para lo que estamos anticipando.

El miedo es una señal orientada a la supervivencia para escapar al peligro, también nos permite ante el peligro huir o enfrentar el peligro.

Reconocer ambas emociones está directamente relacionado con reconocer la propia debilidad y nuestra fortaleza, de manera que podamos reconocer los riesgos y no correr peligros innecesarios.

Por otro lado es por todos conocidos que el miedo y la ansiedad no son sanos, sino más bien desadaptativos, seguramente todos hemos experimentado una situación de miedo ante un peligro real o imaginario. En mi caso recuerdo la primera vez que iba conduciendo en mi coche y bajando una carretera de montaña me encontré con la niebla, en mi cuerpo empecé a sentir sudores, el corazón me latía con mucha fuerza, me sentía paralizada; tuve que parar el coche tenía pánico y hasta que esta emoción fue disminuyendo su intensidad y pude pensar en conducir mas despacio, estuve paralizada.

Ansiedad que también experimente en momentos duros de mi vida al estar asustada, ansiosa no podía respirar y no era capaz de salir sola de esta trampa; esto ocurre porque la ansiedad se deriva de un sentimiento de ser ineficaz y de estar desprotegido. Por supuesto que las experiencias del pasado nos marcan a repetir nuestras experiencias de miedo e incluso de ansiedad, por ejemplo si has pasado por una experiencia de miedo cuando eras niño es posible que todavía continúes experimentado la misma emoción cada vez que se repite la misma situación, o teniendo alguna pesadilla relacionada con lo ocurrió.

Ahora me gustaría dar un paso más allá y que cada uno pudiera adquirir conciencia de acontecimientos emocionales, L. Greenberg nos facilita algunas preguntas que nos pueden ayudar en este sentido:

- ¿Cuál es tu emoción o tendencia de acción? ponle una palabra que nombre ese sentimiento y cuál es la tendencia a la acción.
- ¿Cuál es la situación a la que reaccionas?, puede ser una experiencia interna, una persona, un hecho.
- ¿Cuáles son los pensamientos que acompañan esa emoción?
- Identifica la necesidad o interés que se satisface o no en dicha situación.
- Y por último lo más difícil ¿está esa emoción entre las que hemos comentado?

Si no estuviera dicha emoción básica, estamos ante una emoción secundaria y es más complejo, esta emoción responde a una sentimiento primario y ocultan lo que estás sintiendo en lo más profundo, algunas veces no sentimos deprimidos pero el origen de este sentimiento puede ser el enfado y no la tristeza. Si uno mismo no es consciente de los sentimientos centrales, es bastante fácil que se conviertan en otros.

## Hoy hablamos de tristeza



La tristeza un sentimiento que ha inspirado poesía, canciones, música y tantos momentos que tenemos en el recuerdo y muchos veces en el presente. Es una emoción que aparece en distintas situaciones: cuando no te sientes comprendido; si te conmueves ante un problema propio o de otra persona; también se presenta por añorar (un ejemplo cuando vives lejos de tu país y extrañas tus amigos); la despedida (por ejemplos de unos amigos, vecinos que nos unen lazos de amistad), en este sentido situaciones que aunque nos provoquen tristeza transcurre en un continuo de emociones y además de una duración breve. Estamos como en los anteriores post distinguiendo un sentimiento saludable, que manejamos porque si no fuera así estaríamos sin rumbo.

El llanto es una señal de la tristeza, aunque también se puede llorar de alegría, rabia o enfado, es la demostración externa de una emoción. Cuando somos bebés el llanto nos permite comunicarnos, dar

señales para poder sobrevivir. En este caso la tristeza nos ayuda a transmitir nuestros sentimientos, aumenta la intimidad y además añade significado a la experiencia.

La tristeza no es saludable cuando se apoya en el sentimiento de rechazo o pérdida personal, acompañada de una sensación de desamparo. Cuando se apodera de uno mismo nos sentimos frágiles e inseguros, apesadumbrados, va calando y arrastrándote hacia un pozo. Entra sigilosamente y si no somos capaces de espantarla se instala en el presente. Quién no ha sufrido una pérdida: la muerte de un ser querido, la enfermedad, si amas a alguien que se marcha le pierdes experimentamos la tristeza de la soledad que suele ser muy profunda.

Cuanto mayores somos, más profundo es el pozo de la tristeza, llega a tomar cuenta hasta de nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, lo envuelve todo.

**La experiencia de las emociones es un proceso complejo y no es lineal, lo que hoy nos afecta y nos hunde en otra situación o circunstancia puede no hacerlo y experimentarlo de otra manera; pero si esto no ocurre nos sentiremos indefensos y dependientes.**

Mira cuando aparezca la tristeza, cómo reaccionas, cómo te arrastra, como es el bloqueo ¿hay alguna voz interna que te critique por estar triste, te sientes culpable? ¿qué dice en relación a ti, o a los demás? ¿cómo ves el futuro? Conocer nuestras emociones es empezar un camino sinuoso pero a la vez un desafío.

## Las emociones sirven de guía

Imagino que a alguno de vosotros (como a mi misma) cuando te ocurre una pérdida o disgusto, racionalmente sabes que estás enfrentando un momento importante, puede que tus emociones se muestren "**vagamente**", te quedas "**como ausente**", como dice el dicho popular "ni sientes ni padeces". También puede ocurrir que tienes varias alternativas y no sabes lo que quieres ni lo que sientes. Quién no ha experimentado una decepción: no te han seleccionado de la entrevista que hecho para ese puesto de trabajo; la satisfacción de un deseo dentro de tu relación sentimental; te ha vuelto a fallar tu amiga no tiene en cuenta tus gustos; en el trabajo no valoran tu esfuerzo o tu dedicación.

Te puedes quedar bloqueado en esa emoción de desaliento y además no eres capaz de expresarlo, de decirlo, sacarlo fuera; entonces es un peso más a echar en la mochila, entonces puedes pensar que hay muchas injusticias en tu vida, y te sientes por un lado cansado y desanimado; y por otro....

**¿Cómo te sientes? quédate en el sentimiento y encuentra esa palabra  
Encaja esta sensación emergente? Deja que los sentimientos de malestar salgan...  
Date un respiro...**

## DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Para desarrollar competencias emocionales que nos ayuden en el ámbito profesional, laboral y de relaciones personales, no es suficiente tener "conocimientos" por un taller de fin de semana o, leer un "bestseller"; porque efectivamente adquirimos conocimientos de lo que se trata el desarrollo emocional, aunque no competencias.

Iniciar ese camino significa salir de esa "zona de confort" y experimentar un sentimiento de "desfase" entre lo que se espera conseguir y lo que estamos haciendo.

Algunas dimensiones a tener en cuenta en la competencia emocional son: valoración adecuada de uno mismo, autoconfianza y conciencia emocional.

### Valoración adecuada de uno mismo:

***"El reconocimiento sincero de nuestros puntos fuertes y de nuestras debilidades, la visión clara de los puntos que debemos fortalecer y la capacidad de aprender de la experiencia"***

*D. Goleman.*

Esta valoración depende en gran medida del autoconcepto (explica cómo las personas se forman un concepto acerca de ellas mismas) que influye y determina su ajuste a demandas del entorno y de su propio equilibrio interior. Esta valoración es un elemento importante a la hora de avanzar en nuestra profesión, porque implica que debemos conocer los puntos fuertes y aquellos aspectos en los que nuestros límites nos impiden avanzar.

### Confianza en sí mismo:

Una definición de esta competencia: "***el convencimiento de que yo soy capaz de realizar bien una tarea***", esta confianza resulta indispensable para obtener buenos resultados, además de confirmar que tenemos la suficiente convicción para afrontar dificultades, tomar la iniciativa o asumir responsabilidades. Esta característica no debe confundirse con la arrogancia por un exceso de confianza, sino más bien estar en armonía con la realidad.

### Conciencia emocional:

Si tenemos conciencia de nuestro estado emocional, no seremos esclavos de nuestras propias emociones, por ejemplo cuando nos dan un llamado de atención por nuestra irritabilidad o apatía, que seguramente afectan nuestras relaciones y el ambiente laboral; y por supuesto aquellos que actualmente están en el desempleo puede sobrevenir un continuo entre la ira y el disgusto. Entonces la persona se sentirá desbordada por sus sentimientos, con altibajos en sus estados de ánimo y atrapada en un círculo vicioso.

Como resumen de este primer acercamiento al "desarrollo emocional" me gustaría dejarles un pensamiento de Miguel de Unamuno (1864 - 1936):

*Siente los pensamientos y piensa los sentimientos.*

## La noción del tiempo



Estoy trabajando en varios temas a la vez y de pronto me doy cuenta la importancia del "tiempo" en nuestras vidas, distintos autores lo tienen en cuenta a la hora de hablar de conceptos importantes, a saber: los sentimientos y las emociones.

Dice F. Perls en "Sueños y Existencia":

*"La angustia es la excitación, emoción vital que llevamos en nosotros y que se estanca si estamos inseguros del rol que debemos representar. Al no saber si vamos a recibir aplausos o tomates, titubeamos, el corazón se acelera, la excitación ya no puede desembocar en la actividad y nos da pánico de escena. La fórmula de la angustia es muy*

*simple: la angustia es la brecha entre el AHORA y el DESPUÉS. Si están en el ahora, no pueden sentir angustia, porque la excitación fluye inmediatamente hacia la actividad espontánea en transcurso. Si estás (presente) ahora seréis creativos e inventivos. Si están con sus sentidos alertas, si tienen sus ojos y oídos abiertos (como niños), encontrarán una solución.*

Propone centrarse en este momento "aquí y ahora" pero generalmente cuando la angustia nos invade, es como dice el Dr. Perls "por ese abismo que se abre entre mi presente y mi futuro, lo que vendrá".

El tema de este artículo iban a ser las "emociones" (y en parte también lo será) porque es un tema donde la Psicología tienen planteamientos innovadores. Conocerlas e integrarlas con la "razón", es una propuesta de "sanación" para nuestro ser completo. Pero volviendo a la influencia del tiempo en nuestra vida me pregunto ¿cómo es la relación de las emociones con el tiempo?

Obviamente las emociones las experimentamos en el presente pero también están influenciadas por nuestro pasado es decir por nuestra experiencia y nuestra historia tanto personal como evolutiva. Asimismo, el futuro de las emociones cuando nos anticipamos a lo que vendrá, son más difíciles de manejar, dependerá de nuestra capacidad de imaginar y ensayar reacciones emocionales futuras para enfrentar una situación que nos preocupa, ya que puede aparecer la ira, el enfado que además no te permite vivir el presente. Y volviendo a las emociones de nuestro pasado aquellas que han dejado huellas, habrá emociones adaptativas y desadaptativas por supuesto que no todas son malas, pero el ser humano siempre tiene más presente aquellas que han tenido un impacto negativo: miedo, la vergüenza,

la tristeza... estás están marcando nuestra forma de vivir las emociones en presente, y quizás se repitan en el futuro.

La experiencia emocional es un proceso complejo y existe un orden (no lineal), el primer paso para vivir en armonía con ellas es aprender a manejarlas cuando no son saludables. Algunos autores (L. Greenberg) aconsejan "**aprender a sentir y describir para poder intentar comprender el mensaje y así tener la posibilidad de transformar este sentimiento**" (emoción). Ya tenemos una distinción temporal para situar cómo nos sentimos, seguiré explicando cuáles son las emociones para poder entenderlas y trabajar con ellas.

Les propongo anotar en una agenda un diario, un ejemplo de tristeza y otro de alegría cuando lo experimenten. Así poco a poco iremos trabajando con ellas.