

## “TRABAJANDO CON LAS EMOCIONES DESDE EL COUNSELING”

Por **María Marta Penna**

*Licenciada en Psicología. Counselor con especializaciones en Desarrollo Personal y en Familia. Máster en Programación Neurolingüística. Formación y entrenamiento en Psicología Cognitiva Postracionalista. Universidad del Salvador. Centro de Psicología Cognitiva Postracionalista (Cetepo). Formación en Logoterapia. Centro Viktor Frankl. Universidad del Salvador. Docente de Consultoría Psicológica en Educación y de Consultoría Psicológica en Adolescencia. Docente del Posgrado en Educación en Holos Sánchez Bodas. Premio Vocación Académica 2005, por el aporte realizado al desarrollo del Counseling Educativo. Grupos de estudio e investigación para Counselors. Desarrollo Personal Individual y Grupal.*

Las personas que acuden en busca de ayuda psicológica profesional, no padecen, en su gran mayoría, de enfermedades psíquicas sino que son personas confundidas, desorientadas, abrumadas por situaciones que las desbordan, con modos insatisfactorios de relacionarse con ellas mismas y con quienes las rodean y en muchos casos con una sensación angustiosa de vacío, de ausencia de sentido vital.

En todas ellas se producen alteraciones emocionales: prevalecen emociones negativas como ansiedad, miedo, rabia, culpa, vergüenza; se atenúan o desaparecen emociones positivas como alegría, entusiasmo, gratitud, solidaridad, esperanza, y se encuentran sin herramientas para hacer frente a sus padecimientos.

Las emociones afectan la vida diaria por lo que se hace necesario saber qué son las emociones y aprender a manejarlas para sentirse mejor con uno mismo y para relacionarse mejor con los demás

Los profesionales de la ayuda deben promover en los consultantes el conocimiento del propio proceso emocional, los tipos de emociones que se experimentan más frecuentemente y el desarrollo de las competencias emocionales -personales y sociales- que necesitan, para conocer y manejar los propios sentimientos y reconocer, comprender y aceptar los sentimientos de los demás.

### **¿Por qué el Counseling?**

En primer lugar porque es una forma de relación de ayuda holística que concibe al hombre como una unidad, facilitando la integración entre cuerpo, mente y espíritu. Hoy sabemos que las emociones se amplían con la inteligencia racional y a su vez ellas guían el razonamiento conforme a los valores que se priorizan.

En segundo lugar porque conocer el propio proceso emocional y tratar con las emociones propias requiere: la comprensión empática, la aceptación incondicional y la congruencia de quien facilita la ayuda, marco actitudinal característico del Counseling humanístico.

En tercer lugar, porque el proceso de Counseling es una instancia de aprendizaje, de modo que a través del mismo se aprende a utilizar las emociones con eficacia, ya que ellas son señales internas que brindan un panorama de la situación personal y una guía para actuar de una manera adaptada a las circunstancias y a las personas.

### **¿Qué es la emoción?**

Etimológicamente la palabra emoción viene del latín y significa “tendencia implícita a la acción”.

Conceptualmente, es “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Real Academia Española)

Los elementos de la emoción son:

- La activación fisiológica (cambios fisiológicos)

- La conducta expresiva (exteriorización y comunicación)
- Los sentimientos subjetivos (divididos principalmente en placer o displacer)

La emoción es una respuesta innata del organismo que le informa a éste si una situación o estímulo es favorable o no para su supervivencia y orienta a los individuos hacia aquellas situaciones que son favorables para su bienestar.

Las emociones son señales internas que nos proporcionan un panorama de nuestra situación personal (cómo se está conduciendo la propia vida) y nos guían para actuar con eficacia, de una manera adaptada a las personas y a las circunstancias y de acuerdo a los valores que priorizamos.

Es importante prestarles atención ya que transmiten mensajes como estar en peligro (miedo), que se ha sufrido una pérdida (tristeza) que los límites propios están siendo avasallados (enojo), o que se está cerca de alguien que nos brinda seguridad.

Las emociones nos llevan a actuar de tal manera que la emoción que se activó no sigue siendo necesaria una vez que la meta de la misma (bienestar, seguridad o huida) se ha logrado; la respuesta emocional deja de ser necesaria y se aplaca.

### **Cerebro y emociones**

El cerebro participa de forma fundamental en la elaboración de las emociones, pero esto no significa que sea de forma consciente. La elaboración de las emociones es un proceso no voluntario, del que se puede ser sólo parcialmente consciente. **Y cuando se habla de controlar las emociones como una de las habilidades sociales que facilitan nuestra vida, no se trata de tener control sobre la emoción misma, sino sobre su manifestación externa.**

El cerebro humano está formado por varias zonas diferentes que evolucionaron en distintas épocas.

La parte más primitiva de nuestro cerebro, el llamado “cerebro reptil”, se encarga de los instintos básicos de la supervivencia: el deseo sexual, la búsqueda de comida y las respuestas defensivas tipo pelea o huida.

El sistema límbico, también llamado cerebro medio, es la parte del cerebro situado inmediatamente debajo de la corteza cerebral y en él se encuentran, entre otros, los centros más importantes de la afectividad: la amígdala, el hipocampo, el tálamo y el hipotálamo. Es aquí donde se procesan las distintas emociones y el hombre experimenta penas, miedos, angustias y alegrías.

La parte más nueva del cerebro significó un importante salto cuántico en la evolución del cerebro: por encima del sistema límbico la naturaleza puso el cerebro racional. El neo-cortex, la nueva y más importante zona del cerebro humano, recubre y engloba las zonas más viejas y primitivas; que no han sido eliminadas, sino que permanecen debajo. A los instintos, impulsos y emociones se añadió la capacidad de pensar en forma abstracta, de desarrollar un yo consciente y una compleja vida emocional.

El sistema límbico está en permanente interacción con la corteza cerebral; una transmisión de señales de alta velocidad permite que ambos sistemas trabajen juntos.

Los centros emocionales del cerebro reciben y procesan la información de entrada, antes de que lo hagan los centros responsables de la toma de decisiones y planificación; los cuales, para el momento en que procesan esa misma información, ya han sido orientados de un modo concreto a partir de la información que aportan los centros emocionales.

### **Mundo racional y mundo emocional**

Tradicionalmente se ha considerado a la razón y a la emoción como opuestas, destacando la importancia de una por sobre la otra. Platón declaró que las emociones eran caballos salvajes que tenían que ser refrenados por el cochero del intelecto y Descartes afirmó “Pienso, luego existo”. Desde este lugar se les dice a las personas “eres demasiado emocional, tienes que controlarte” pero al mismo tiempo, las personas reciben mensajes como “confía en tus sentimientos” o “sigue tu corazón”. En este sentido, Blas Pascal afirma que “el corazón tiene razones que el intelecto no entiende o ignora”.

Emoción y razón no se oponen, sino que se complementan. **Lo que produce una respuesta más adaptativa es la integración de la emoción y la razón:** la emoción nos dice qué es lo que nos está afectando y establece la meta de modo que podamos alcanzarla y la razón realiza un análisis posterior de la situación (valida o corrige nuestras valoraciones automáticas), ayudándonos a darle un sentido a nuestra experiencia y a encontrar el mejor modo de alcanzar la meta.

Es decir que, las emociones informan y movilizan, pero hay que darles sentido y decidir cómo expresarlas de la mejor manera.

**Por tanto, las emociones no son racionales ni irracionales, más bien son adaptativas** (Darwin). Constituyen **mecanismos de autorregulación adaptativa** que nos alertan ante cosas distintas y nos mueven a actuar de forma adaptativa, es decir, nos mueven a acomodarnos a las condiciones del entorno en función de la propia supervivencia.

**Y así como las emociones constituyen mecanismos de autorregulación adaptativa, funcionan adaptativamente regulando al otro:** el llanto de una persona por una adversidad permite que los demás traten de consolarla o la manifestación del enojo hace que los demás se mantengan alejados.

### **Intención positiva de las emociones**

Las emociones son señales, dan aviso o mensajes sobre nuestras necesidades. Son por tanto, fuente para la acción (llaman la atención sobre un hecho o situación que merece ser considerado) En este sentido es importante:

- 1) Reconocer que son señales, avisos
- 2) Reaccionar en forma adecuada al mensaje que nos dan

Por ejemplo:

*Sentimos temor:* sentimos que algo potencialmente amenazante va a ocurrir

*Mensaje:* tenemos que prepararnos

*Sentimos incomodidad:* tenemos una sensación de inquietud, aburrimiento, impaciencia...

*Mensaje:* algo no está bien del todo y puede ser que no lo estemos percibiendo o las acciones que estamos llevando a cabo no produzcan los resultados esperados. Hay varias señales a las que tenemos que prestar especial atención:

Incomodidad, temor, herida, enojo, frustración, culpa, soledad, desilusión, inadecuación, sobrecarga

### **Emociones positivas y negativas**

Las personas poseemos mecanismos para percibir los estímulos que vienen desde el propio interior o del entorno y las emociones nos ayudan a valorar si lo que acabamos de percibir es favorable o no a nuestra supervivencia (se trata de una valoración subjetiva de la posibilidad de supervivencia en una situación dada o frente a estímulos determinados). De acuerdo a ello, hay emociones positivas y emociones negativas y resulta claro que tenemos que aprender a diferenciarlas para poder manejarlas con inteligencia.

Las emociones positivas son aquellas que surgen cuando percibimos estímulos favorables a nuestra supervivencia, nos benefician o nos agradan.

Las emociones negativas son aquellas que se generan cuando percibimos estímulos que pueden afectar nuestra supervivencia, nos perjudican o no nos gustan.

Las emociones positivas son aquellas que contribuyen a una vida más plena y las emociones negativas son aquellas que afectan el logro del bienestar personal.

Ambos tipos de emociones son necesarias en la vida de las personas: las emociones negativas nos permiten sobrevivir y nos ayudan a adaptarnos mejor a la realidad, es decir, tienen un valor adaptativo innegable y las emociones positivas son indicadores de bienestar psicológico y uno de los caminos que conducen a la vida plena.

Las emociones positivas, no son lineales respecto de la supervivencia, pero facilitan la conducta de aproximación, facilitan que las personas tomen parte en actividades que son adaptativas. Si las personas no tuvieran emociones positivas,

no poseerían la motivación para interactuar con el medio ambiente o para explorar nuevas situaciones o personas.

El valor de las emociones positivas para una vida plena puede constatarse en que las personas suelen tener una mejor salud física, establecen buenos vínculos con los demás, rinden mucho más en su trabajo y viven más.

Las personas con predominio de emociones negativas tienen un razonamiento más crítico, son más aptas para tomar decisiones difíciles y tienen una mejor percepción de la realidad, incluso cuando ésta no les es favorable.

Es necesario señalar que los mecanismos perceptivos y los mecanismos emocionales son limitados y en consecuencia, las emociones experimentadas pueden no corresponder a la realidad de la situación (percepción de estímulos desfavorables y generar emociones positivas o insuficientemente negativas y viceversa)

El Dalai Lama, Tenzin Giatzo se reunió en el año 2000 con un grupo de científicos con la intención de explorar las visiones de la ciencia occidental y de la tradición budista respecto de “las emociones destructivas” para investigar fundamentalmente el modo en que estas emociones perturban la mente y el corazón de los seres humanos y cómo contrarrestarlas.

Desde la perspectiva occidental, las emociones destructivas son aquellas que dañan a los demás o a nosotros mismos y es muy importante explorar la naturaleza de esas emociones, el modo en que se tornan destructivas y lo que se puede hacer para superarlas.

El criterio usado por el budismo para calificar de destructiva una emoción es más amplio, no se limita al daño manifiesto que ésta cause, sino también al grado de distorsión que ejerce sobre nuestra percepción de la realidad. Diferencia las emociones destructivas de las constructivas porque las primeras impiden que la mente perciba la realidad tal cual es.

Los estados emocionales destructivos empañan nuestra capacidad de juicio, la capacidad de hacer una evaluación correcta de la naturaleza de las cosas. Por

ese motivo se llaman “oscurecimientos”, porque ensombrecen el modo en que las cosas son. Y obviamente, como consecuencia, restringen nuestra libertad.

En cambio, las emociones constructivas, promueven una valoración más exacta de la naturaleza de la percepción. Y cuanto más se cultive la amabilidad, la compasión y el altruismo, más disminuirá el deseo de hacer daño.

Actualmente, los autores contemporáneos (Paul Ekman –Expresión de las emociones-, Bárbara Fredrickson –Emociones positivas y cómo aumentar la positividad y Richard Lazarus –Emociones y estrés y Teoría de appraisal- antes que la emoción tenga lugar, las personas hacen una evaluación inconsciente de la situación) consideran **inadecuado situar a las emociones positivas en los modelos generales de las emociones, que fueron construidos mayormente para las emociones negativas.**

Ofrecen las siguientes razones:

- Las emociones negativas son tendencias de respuesta específicas, que después de una rápida evaluación de determinada situación de la realidad, consciente o inconsciente, genera respuestas que se ven en las expresiones faciales, en el cuerpo y en las sensaciones internas. Y la expresión facial se manifiesta con un aspecto único y reconocible universalmente.

En cambio, si una persona experimenta una emoción positiva, como por ejemplo, alegría, no existe una tendencia de respuesta específica, las respuestas son más amplias: la persona puede dar saltos de alegría, hacer bromas o planes para el futuro, llorar, sonreír o reír, sentirse inclinada a ayudar a los demás ...

- Las emociones negativas son más numerosas y existe una mejor diferenciación entre ellas. En cambio, las emociones positivas son más vagas e inespecíficas y no tienen un propósito directo relacionado con la supervivencia y la adaptación y esto es así porque las emociones negativas fueron las que tuvieron que evolucionar como un modo de prepararnos para afrontar numerosas situaciones diferentes potencialmente dañinas.

Es fácil distinguir por ejemplo, dentro de la ira, la rabia o furia (ira expresada) y la cólera (ira contenida por la impotencia frente a quien nos enoja).

Con respecto a las emociones positivas, no es fácil distinguir por ejemplo entre: gozo, júbilo, alegría o regocijo. Es muy sutil la diferencia y su exteriorización suele ser similar.

### **Emociones saludables y emociones disfuncionales**

El papel saludable o disfuncional de una emoción depende de la intensidad, frecuencia, duración o aparición inapropiada de la misma y fundamentalmente de las consecuencias que ésta tenga. Es decir, una emoción típicamente disfuncional como la ira, es disfuncional si las consecuencias de la misma son negativas, pero en algunos momentos sentir ira y expresarla puede ser beneficioso para la persona, como en el caso de que esté en juego su integridad física o psíquica.

Para distinguir cuando una emoción es saludable y cuando es disfuncional, siguiendo a Leslie Greenberg, es necesario **aprender a identificar qué tipo de emoción se está experimentando y cuál es la mejor manera de manejar cada una.**

**En primer lugar hay que distinguir la naturaleza de la emoción, determinando si está relacionada con el entorno o con uno mismo.**

- 1) **Emociones relacionadas con el exterior:** son emociones que se refieren a lo que está fuera de nosotros mismos. Por ejemplo el miedo al caminar en una calle oscura y desolada nos alerta sobre la posibilidad de que algo peligroso nos esté acechando
- 2) **Emociones relacionadas con el interior:** son emociones que se refieren a la experiencia del sí-mismo. Por ejemplo: una persona que se enoja con ella misma por no haber llegado a tiempo a una entrevista no es lo mismo que el enojo que siente porque la entrevista se suspendió sin ninguna explicación.

**En segundo lugar es necesario distinguir entre las diferentes clases de emociones:**

**1) Emociones primarias:**

**Son las emociones que constituyen las respuestas iniciales a diferentes acontecimientos que se van produciendo en la vida.** Son reacciones a algo que está ocurriendo, y cuando las situaciones que las han generado, se afrontan o desaparecen, la emoción se desvanece. Son emociones saludables con un importante valor adaptativo Ej: alegría ante el encuentro con un amigo, tristeza por una pérdida, miedo ante una situación potencialmente amenazante

**Estas emociones primarias pueden ser disfuncionales** cuando se experimentan emociones verdaderas, pero que no son sanas. Son señales de mal funcionamiento del sistema emocional que no valora eficazmente el estímulo percibido. Por ej: tristeza por sentirse solo o con carencias, ansiedad por sentirse inadecuado o inseguro, el miedo expresado en fobias

**2) Emociones secundarias:**

**Son aquellas emociones que esconden un sentimiento más primario.** Son emociones que generan sentimientos de malestar (desesperanza, indefensión, resignación, ansiedad, miedo, rabia, vergüenza) y se usan para evitar otros sentimientos que parecen más amenazantes, vergonzosos o dolorosos y que generalmente son consecuencia de la emoción subyacente. Por ej: sentirse triste, pero debajo hay un sentimiento de enojo; expresar enojo cuando lo que en realidad se siente es miedo; llorar cuando se siente un gran enojo. Son señales de falta de armonía interior, de desorganización y desequilibrio del sistema emocional, de una hipersensibilidad y reactividad ante una amenaza o pérdida interna o pueden ser señales de falta de habilidad para regularlas.

Estas emociones secundarias **pueden ser disfuncionales** y llevar a conductas destructivas Por ej: tener actings que atenúan el dolor, la

descalificación, la humillación (tirar objetos, patear muebles, romper objetos)

### 3) Emociones instrumentales:

**Son las emociones que son utilizadas para obtener algún beneficio.**

Son emociones que se expresan y se experimentan debido a que la persona ha aprendido que producen un efecto sobre los demás. Pueden expresarse inconscientemente, cuando la persona, aprende que su expresión tiene una consecuencia concreta que la beneficia o conscientemente con el propósito de alcanzar una meta. Por ejemplo: llorar en público hace que las personas sean más amables con uno; mostrarse vulnerable para librarse de alguna responsabilidad

### **Manejar las emociones**

Muchas personas creen que las emociones se hallan fuera de la posibilidad de ser controladas.

Esto no es así, podemos tener el **control** de nuestras emociones entendiendo por control la **posibilidad de tener opciones para responder emocionalmente a las distintas circunstancias de vida y poder desarrollar la habilidad de elegir cuál de ellas es la más adecuada y satisfactoria en cada situación específica.** Hay **tres formas** en que las personas demuestran falta de control emocional, es decir **falta de habilidad para manejar sus emociones:**

- 1) Responden sistemáticamente a situaciones cotidianas con emociones debilitadoras, como sentirse inadecuada, indefensa, frustrada o enojada
- 2) Creen que es malo sentir ciertas emociones como envidia, rabia, irritación y debido a esta creencia cuando las experimentan sienten vergüenza o culpa. Muchas veces tratan de deshacerse de ellas con reacciones extremas como la violencia o el escapismo de las adicciones
- 3) No tienen forma de manejarse con emociones que les resultan intolerables, como la vergüenza, el miedo o la culpa y actúan como en el ítem anterior

Hay **dos señales** que nos indican que una persona controla **sus emociones:**

- 1) Estas personas muestran una amplia variedad de emociones. En general no experimentan emociones debilitadoras, y de darse el caso, rápidamente se mueven hacia otras emociones más positivas
  
- 2) Responden a sus emociones con las siguientes características:
  - **Aptitudes emocionales personales:**
    - **Autoconcepto positivo:** aceptarse y respetarse tal y como es cada uno
    - **Asertividad:** habilidad para expresarse y defender los propios derechos, respetando los derechos de los demás
  
  - **Actitudes emocionales interpersonales:**
    - **Empatía:** habilidad para conocer los estados emocionales de los otros, poniéndose en el lugar de ellos y significando los sucesos de vida como ellos lo hacen
    - **Responsabilidad social:** capacidad de actuar como un integrante constructivo de la sociedad
  
  - **Adaptabilidad:**
    - **Flexibilidad:** capacidad para ajustarse a las condiciones cambiantes del medio
    - **Solución de problemas:** saber ver, juzgar y actuar ante las distintas situaciones
  
  - **Manejo del estrés:**
    - **Tolerancia:** capacidad de soportar situaciones imprevistas, desagradables o dolorosas propias o ajenas
    - **Control de impulsos:** habilidad de resistir o retardar un impulso
  
  - **Estado de ánimo y motivación:**
    - **Optimismo:** aprender a ver siempre el lado bueno de las cosas
    - **Apertura a la felicidad:** habilidad para disfrutar y sentirse satisfecho con lo que se tiene

## **Cómo trabajar las emociones desde el Counseling**

Durante mucho tiempo, las personas se han sentido inseguras respecto a cómo afrontar la propia emocionalidad, cómo tratar con sus emociones. Algunas personas desarrollan la creencia que controlar las emociones es lo mejor, siendo su solución pensar, racionalizar, reflexionar y otro grupo de personas, eligen al camino opuesto, que es la pura espontaneidad, la intuición, la espiritualidad, siendo su solución sentir. También ocurre, en algunos casos, que las personas prefieren no reconocer o permitirse sentir ninguna emoción (cuando por las experiencias de vida comienzan a no confiar en las emociones de los demás, lo que las lleva a desconfiar de las propias emociones).

Lo dicho muestra que las personas tienen una manera personal e idiosincrática de responder emocionalmente a diferentes situaciones, conforme a sus recuerdos, miedos, expectativas, esperanzas y conocimientos adquiridos a través de las experiencias vividas y conforme a los vínculos que mantuvieron con personas que fueron significativas en sus vidas.

Como counselors, en primer lugar, debemos estar lo más cerca posible de estos esquemas emocionales personales generados por la experiencia subjetiva del consultante y facilitar la integración de las emociones y de sus experiencias afectivas básicas, dentro de la forma peculiar que tiene de organizar su experiencia. Ello conduce a una mayor y más integrada sensación de sí mismo.

En segundo lugar, debemos promover la competencia emocional de nuestros consultantes, ya que sabemos que la emoción cumple un papel fundamental en los procesos de cambio, crecimiento y desarrollo. Estos procesos constituyen “proyectos de vida” y todo proyecto comienza y termina por una emoción.

En tercer lugar, los problemas emocionales solo pueden solucionarse a través del acceso a la emoción y al significado, la simple expresión de la emoción no corregirá las situaciones, por lo que debemos facilitar

en los consultantes, el conocimiento y comprensión del mensaje que las emociones aportan acerca de la manera en que están conduciendo su vida y usarlo como guía de una conducta constructiva.

## **Leslie Greenberg propone seguir los siguientes pasos:**

### **Evaluar el estado emocional del consultante**

El counselor debe hacer evaluaciones continuas de los estados emocionales de los consultantes. Para ello cuenta con varias fuentes de información:

- a) Sintonía empática con los sentimientos del consultante que conlleva la entrada a su mundo y a la comprensión del mismo
- b) Evaluación de las emociones a partir de la observación y el análisis de las expresiones no verbales: la mirada, las posturas, la respiración, la cualidad de la voz. El counselor podrá poner en palabras lo que estas claves no verbales están diciendo y esto conducirá más rápido a la experiencia central
- c) Conocimiento de las respuestas humanas universales en situaciones prototípicas: es decir cómo se expresan las emociones en determinadas situaciones, dentro de la cultura en que se halla el consultante
- d) Conocimiento de la historia personal del consultante y de sus características emocionales, particularmente las emociones que experimenta más frecuentemente y su tono emocional
- e) Conocimiento del propio mundo emocional: el counselor debe tener conciencia y conocimiento de sus respuestas emocionales idiosincráticas y desarrollar el dominio emocional
- f) Evaluación del momento propicio para que el consultante se ponga en contacto con sus emociones: hay que tener cuidado porque esto puede resultar imprudente en determinados momentos. Por ej: cuando el consultante se siente demasiado frágil o demasiado ansioso; cuando hay demasiada alteración cognitiva o cuando las personas están luchando por controlar una emoción que los sobrepasa

## **Facilitar al consultante el reconocimiento de las emociones que está experimentando**

### **a) Sentir las emociones:**

Hay que facilitar en el consultante darse permiso para sentir las propias emociones, sentirse libre para explorarlas, intensificarlas, salir de ellas o mantenerlas. Esto es muy importante porque en general, hemos crecido aprendiendo a pensar o a actuar, pero no a sentir. En una persona equilibrada, tan pronto surge la emoción, surge el reconocimiento del sentimiento. Hay que tener en cuenta que los sentimientos son información y no conclusiones. Por ej: sentirse inútil no significa que en realidad seamos incapaces, sin habilidades, recursos o competencias. La experiencia emocional no es una decisión, ni una verdad, ni un rumbo de acción. Ejemplo: reconocer el miedo no significa que tengamos que huir, ni significa que seamos cobardes. El miedo simplemente informa que sentimos que hay un peligro.

Este es el momento de sentir y no de actuar. Hay que tomarse el tiempo para sentir la emoción con la suficiente profundidad como para recibir su mensaje y para comprender lo que está tratando de decirnos

### **b) Reconocer las emociones:**

Hay que facilitar en el consultante el reconocimiento de las emociones que está sintiendo y a qué acciones lo están orientando. Lo primero cuando se está sintiendo claramente una emoción, es ponerle nombre. Es necesario poner la emoción en palabras. Es importante reconocer que lo que el consultante siente depende siempre, en parte, de cómo lo describe. Nombrar una emoción no es tarea fácil; no están dentro nuestro esperando prolijamente para salir y no emergen con una voz clara que nos dice lo que son. Los sentimientos dependen, de los significados que creamos con la manera de describirlos en palabras y de la historia que creamos para explicar nuestra respuesta.

Hay que tener en cuenta que los sentimientos son complejos y que siempre hay más ahí de lo que cualquier descripción pueda captar. Por ej: estamos enojados y a la vez lamentamos estarlo.

**c) Ayudar al consultante a expresar las emociones que está sintiendo:**

Hay que facilitar en el consultante la expresión de las emociones que está sintiendo y que ha reconocido, pero mostrándole que no existe la obligación de la expresión inmediata. Es tan perjudicial no expresar las emociones como expresarlas impulsivamente, ya que se puede dañar a otras personas o a uno mismo. Hay que brindarle al consultante la libertad de elegir expresar sus emociones cuando lo considere apropiado o simplemente, estar consciente de su sentimiento y elegir no expresarlo.

Cuando se expresa la emoción los consultantes experimentan una sensación de alivio y lo que es más importante, la validación de estas emociones expresadas por parte del counselor, generalmente facilita la emergencia de la emoción verdadera, primaria, que está detrás. Por ej: permitirse manifestar enojo, permitirse el miedo, comunicar la angustia o la pena.

**d) Orientar al consultante para que pueda distinguir qué tipo de emoción está experimentando y cuál es la mejor manera de manejar cada una:**

Para cumplir con esta tarea, el counselor realiza intervenciones diferenciales, de acuerdo al tipo de emoción que está experimentando el consultante, por ello es muy importante poder distinguirlas.

Emociones relacionadas con el entorno o con el sí mismo:

Las emociones pueden estar relacionadas con el entorno (enojarse con el marido porque éste olvidó una cita ) o con el sí mismo (enojarse con uno mismo por no haber llegado a tiempo a una cita) La manera de abordar estos casos será distinta, es decir, requieren diferente intervención del counselor. En el primer caso, habrá que animar a la persona a que comunique su malestar y esta será una respuesta adaptativa y en el segundo caso, el enojo de la persona consigo misma necesita ser explorado, ya que para ella constituye una norma y hay que saber cuáles son las normas que rigen su vida, el origen de las mismas y qué consecuencias tiene su transgresión.

### Emociones primarias:

La intervención del counselor apuntará a acceder y explorar estas emociones ya que son la respuesta primera a un acontecimiento o experiencia. Estas emociones son primarias porque no se pueden reducir a ninguna respuesta emocional subyacente o que las preceda. Por ej: el enojo ante la humillación frecuente. Si son adaptativas como en el ejemplo, necesita ser evocada en el proceso para que el consultante acceda a la tendencia de acción adaptativa, en este caso, la acción sería poder movilizarse asertivamente para protegerse a sí mismo de quien lo humilla.

Si son desadaptativas como por ej: el miedo y la vergüenza de sentirse un fracasado, la sensación de ser malo o ser débil, sentirse básicamente inseguro o ansioso requiere un abordaje donde la intervención del counselor apuntará a que el consultante reestructure estos esquemas emocionales desadaptativos teniendo una nueva experiencia en un contexto seguro.

Estas emociones se consideran sanantes en sí mismas. Por ej: Cuando el consultante reconoce el daño que subyace a su enojo, comienza a ser capaz de buscar el bienestar que necesita.

### Emociones secundarias:

El counselor explorará las emociones secundarias con el objeto de acceder a las emociones primarias.

Generalmente se trata de respuestas secundarias ante ciertas respuestas emocionales primarias como por ej: expresar enojo secundario cuando lo que primero se sintió fue miedo

Aquí hay que tener muy claro que cuando las personas reaccionan con una emoción secundaria es porque no aceptan una emoción o se sienten amenazadas por ella, por lo que no experimentan en realidad la emoción en sí misma, sino la consecuencia de no poder experimentar dicha emoción. Es el caso de las personas que se sienten asustadas por su propio enojo, avergonzadas de sus miedos o enojadas por su tristeza. Por tanto, el

counselor ayudará a reconocer cuál es la emoción subyacente que originó la respuesta emocional defensiva o emoción secundaria.

#### Emociones instrumentales:

Son las emociones que se experimentan y expresan porque la persona ha aprendido que producen un efecto en los demás.

El counselor ayudará a que las personas sean más conscientes de que sus expresiones emocionales no les ayudan necesariamente a satisfacer sus necesidades y a que tomen conciencia de la naturaleza instrumental de este tipo de experiencias, así como explorarlas para poder entender la función interpersonal de la emoción o el beneficio secundario.

#### Emociones saludables y disfuncionales:

Las emociones pueden ser saludables o disfuncionales y resulta claro que hay que aprender a diferenciarlas y a manejarlas con inteligencia.

Ejemplo:

Consultante que tiene miedo a perder su trabajo porque recibe una citación de su jefe, en un momento de reestructuración de la empresa donde trabaja. Está muy angustiado, está aterrado frente a la entrevista y no quiere presentarse. Empieza a mirar otros trabajos y a repartir curriculums entre sus amigos  
**(Emoción primaria miedo, angustia)**

Avanzado el proceso, el consultante descubre que detrás de su miedo a perder el trabajo hay enojo porque a lo largo de su vida, siempre actuó de la misma manera “sin enfrentar las situaciones y sin luchar por conservar lugares” y no le fue bien y hay culpa porque “no pudo o no supo” ayudar a su familia cuando el padre perdió el trabajo y por considerar que su papá era un hombre vencido, que no peleó lo suficiente por lo suyo. **(Emoción secundaria desesperanza, miedo y angustia y emociones primarias enojo y culpa)**

También descubrió que la angustia y el miedo que expresa en su casa por este tema, hace que su mujer lo escuche con más comprensión que lo habitual. De

algún modo, disfuncional, “se siente protagonista”. **(Emoción instrumental: la angustia y el miedo)**

Su miedo a perder el trabajo sería saludable, si hubiera movido al consultante a luchar por conservarlo; en este caso fue una emoción disfuncional, que gracias al proceso de Counseling volvió a la función propia de una emoción primaria saludable. El enojo fue saludable, porque le permitió animarse a pelear por lo quería y la gratitud hacia su padre por su afecto y contención a lo largo de la vida fue saludable y saldó la culpa que el consultante sentía

### **Favorecer la emergencia de emociones positivas**

En el proceso de counseling es crucial la vivencia de emociones positivas ya que ellas motivan la conducta exploratoria de tipo proactivo. Especialmente el interés y la curiosidad que son muy útiles a la hora de motivar a las personas para que exploren sus mundos internos con mayor profundidad y a la hora de motivar a las personas a explorar el mundo del afuera y tratar de llevar a cabo nuevas conductas y generar nuevos vínculos.

### **Brindar recursos al consultante para aprender a regular sus emociones**

Regular no significa suprimir la emoción u ocultar la emoción a los demás, sino que consiste en equilibrar la experiencia emocional y la expresión de la misma, teniendo ambas bajo control consciente en el “darse cuenta”.

Lo importante es ser dueños de nuestras emociones y no ser poseídos por ellas. Ni la expresión sin freno de las emociones, ni la restricción sin control son saludables ni adaptativas, mucho menos la supresión de las mismas.

## **CONCLUSIONES**

Aprender a conocer el propio universo emocional; aprender a dominar la intensidad de las emociones, adecuándolas a la situación que las provoca; incorporar opciones para responder emocionalmente a las distintas circunstancias de vida y saber elegir cuál de ellas es la más adecuada y satisfactoria en cada situación específica; desarrollar aptitudes emocionales personales e interpersonales; disminuir la prevalencia de emociones negativas y facilitar la emergencia de emociones positivas permitirá mejorar el vínculo con nosotros mismos y con quienes nos rodean, permitirá tener dirección y propósito y recuperar el sentido vital, descubriendo que la vida merece ser vivida y que de este modo, adquirimos los medios para alcanzar la auténtica felicidad.

## AUTORES CONSULTADOS

- Aspinwall L. y Staudinger, U. "Psicología del potencial humano" Editorial Gedisa 2007
- Carr, A. "Psicología positiva" Ediciones Paidós Ibérica 2007
- Castro Solano, A. "Fundamentos de Psicología Positiva" Editorial Paidós 2010
- Csikzentmihalyi, M. "Fluir. Una psicología de la felicidad" Editorial Kairós 2012
- Dalai Lama, Tenzin Giatzo "Caminos hacia el Nirvana" Editorial Kairós 2007
- Davidson, R. "El perfil emocional de tu cerebro" Editorial Destino, 2012
- Ekman, Paul "Teoría de las emociones" RBA Ediciones 2012
- Fredrickson, B. "Vida positiva" Editorial Norma 2009
- Fredrickson, B. "The value of positive emotions" American Scientist, 91, 330-335
- Goleman, D. "La inteligencia emocional" Javier Vergara Editor S.A 1996
- Goleman, D. "La salud emocional": Conversaciones con el Dalai Lama sobre la Salud, las Emociones y la Mente" Editorial Kairós 1996
- Greenberg, L. y Paivio S. "Trabajar con las emociones en Psicoterapia" Ediciones Paidós Ibérica 2000
- Ricard, M. "En defensa de la felicidad" Ediciones Urano 2005
- Seligman, M. "La auténtica felicidad" Ediciones B.S.A. 2011
- Varela, F. "El fenómeno de la vida" Dolmen Ediciones 2000
- Varela, F. "Conocer las ciencias cognitivas" Revista chilena de Neuropsiquiatría Vol 39 N°4, 286-295 2001