

# Depuración Emocional: ¿Cómo deshacerte de las emociones tóxicas?

[Jennifer Delgado](#)

<http://www.rinconpsicologia.com/2015/06/depuracion-emocional-como-deshacerte-de.html>



El concepto de depuración nos resulta familiar. Somos conscientes de que las toxinas se pueden acumular en nuestro organismo y, con el paso de los años, incluso puede provocar daños a los órganos o a las células, afectando su funcionamiento. Por eso, cada vez nos preocupamos más por lo que comemos y nos informamos sobre las sustancias añadidas que pueden contener los alimentos.

Sin embargo, la toxicidad no es un fenómeno que se limita al plano físico, también existe una toxicidad mental. Cuando todos los días acumulamos tensión y estrés, cuando mantenemos estilos de afrontamiento negativos, cuando alimentamos las preocupaciones sin fundamento y cuando nos regodeamos en los estados emocionales

negativos, estamos generando y manteniendo patrones relacionales y de pensamiento tóxicos, que terminarán pasándonos factura. Por eso, también es importante que de vez en cuando recurramos a la depuración emocional.

## **Las 5 emociones más tóxicas que acumulamos día tras día**

Ante todo, es importante ser conscientes de que las emociones no son positivas o negativas en sí mismas. Las emociones son simplemente una reacción y, como tal, nos indican algo. El problema surge cuando no somos capaces de manejarlas y se convierten en estados emocionales permanentes. Entonces tienen un efecto acumulativo que llega a ser altamente tóxico para nuestra salud mental.

**1. Ira.** La ira tiene un lado positivo ya que es una emoción que nos infunde la fuerza que necesitamos para protegernos y sobrevivir. Sin embargo, es particularmente negativa cuando se convierte en nuestra forma de reaccionar habitual. De hecho, ¿sabías que la ira aumenta hasta en un 75% el riesgo de sufrir un infarto? La ira es una emoción que mantiene nuestro cuerpo en continua ebullición, que nos impide encontrar la paz y la tranquilidad que necesitamos.

**2. Resentimiento.** El resentimiento es la incapacidad para perdonar, para pasar página. Cuando experimentamos resentimiento nos quedamos atados a un hecho del pasado, al cual le conferimos tal importancia que sigue determinando nuestra conducta presente y continúa provocando un dolor a nivel emocional. Si alimentamos ese resentimiento, con pensamientos recriminatorios, este crecerá hasta quitarnos la paz por completo, nos convertiremos en personas amargadas y permanentemente enfadadas con el mundo.

**3. Culpa.** La culpa es una de las emociones más negativas que existe porque no permite avanzar sino que nos sume en un círculo vicioso de lamentaciones y auto-reproches. Cuando damos rienda a los pensamientos negativos sobre nuestras capacidades, cuando nos autocompadecemos sintiendo lástima o cuando sacamos conclusiones completamente fuera de contexto, que nos convierten en los únicos culpables, estamos alimentando unas emociones que pueden llevarnos al punto del colapso nervioso.

**4. Insatisfacción.** Cierta grado de insatisfacción puede ser positivo ya que nos empuja a cambiar y mejorar. Sin embargo, cuando la insatisfacción se convierte en un estado crónico, cuando no hallamos placer en nada y nada nos satisface, perdemos la capacidad de disfrutar de la vida. En ese momento, la desesperanza puede sentar casa. Cuando una persona se centra siempre en lo que le falta, pierde la capacidad para disfrutar del presente y, por tanto, se le escapa la vida entre las manos.

**5. Miedo.** El miedo es una emoción que nos alerta ante un peligro y nos mantiene a salvo. No obstante, cuando se convierte en una respuesta común ante las situaciones más disímiles, se convierte en un obstáculo que nos impide avanzar y limita nuestras potencialidades. Hay personas que le tienen miedo a la vida, que no se atreven a

dar un paso por temor a fracasar, en esos casos, el temor se convierte en una limitación que nos impide disfrutar plenamente y nos mantiene en un eterno estado de zozobra.

## El proceso de depuración emocional

El proceso de depuración emocional es muy simple. No se trata de bucear en el pasado y ni siquiera es necesario buscar las causas o los detonantes de determinadas emociones porque el objetivo es hallar un estado de [paz interior](#) dejando ir las emociones que se han acumulado por diversos motivos. En el proceso de depuración emocional simplemente te conviertes en un observador consciente de las emociones que experimentas.

- **Concientizar las emociones.** La vida cotidiana es tan agitada que a menudo simplemente vamos acumulando emociones, sin darnos cuenta de ello. Obviamente, hay algunas que hacen más daño que otras, que se enquistan en el inconsciente. Por eso, el primer paso de la depuración emocional consiste en detectar esas emociones. Para ello, no es necesario adoptar una postura especial o estar en un lugar tranquilo, simplemente debes prestarle atención a tus reacciones. ¿Sueles reaccionar con enojo ante la mayoría de las situaciones? ¿Te sientes permanentemente insatisfecho? ¿Experimentas culpa o resentimiento?

Si te ayuda, incluso puedes llevar un diario emocional, un cuaderno en el que apuntes las emociones que has experimentado a lo largo del día y donde también indiques su intensidad. Te asombrará descubrir cuántas emociones negativas experimentas a diario. Lo interesante es que ese proceso de búsqueda y etiquetación de las emociones ya es de por sí terapéutico ya que al mirar dentro de ti y reflexionar sobre lo que estás sintiendo, le restas impacto a la emoción.

- **Experimentar las emociones.** Nuestra sociedad no nos ha enseñado a manejar las emociones sino a ocultarlas y negarlas. Sin embargo, la depuración emocional implica experimentar las emociones que nos están dañando. De esta forma, aprendemos a no temerles, a sentirnos relativamente cómodos con ellas, a asumirlas como propias y, como resultado, le restamos parte de su impacto.

En este paso es recomendable concentrarse en una emoción a la vez, utilizando la [técnica de visualización “las hojas del río”](#), gracias a la cual no solo aprenderás a vivenciar la emoción sino también a dejarla ir. En este sentido, un estudio particularmente interesante realizado en la Universidad de Harvard desveló que cuando experimentamos experiencias dolorosas que no hemos asumido, se activan zonas como la amígdala, el núcleo del miedo, y la corteza visual. Sin embargo, cuando las personas han procesado la experiencia, se produce una mayor activación en el área de Broca, lo cual significa que la vivencia se ha transformado en una experiencia narrativa que deja de causar dolor y sufrimiento.

Por eso, experimentar las emociones y etiquetarlas, nos ayuda a asumirlas y restarles su impacto negativo. Lo ideal es que hagamos ese proceso de búsqueda interior una vez al día, o al menos una vez a la semana. Recuerda

que la dieta “emocional” es tan importante como la dieta alimentaria porque las emociones negativas, cuando se acumulan, pueden hacer mucho daño, tanto a nivel psicológico como físico.