

3

Abrazando mis Emociones

RECUERDA QUE TENERTE A TI MISMA ES EL MEJOR REGALO QUE PUEDES HACERTE. TUS EMOCIONES Y SENSACIONES TE DARÁN PISTAS PARA SABER LO QUE NECESITAS. SI CUIDAS DE ELLAS, TE SENTIRÁS MÁS A SALVO.

En este capítulo vamos a ver qué papel tienen las emociones en nuestras vidas y cómo podemos hacer para sacarles partido. Esperamos que te sirva para relajarte, conocerte mejor y darte lo que necesitas en cada momento.

¿Cómo saber lo que necesitamos? El cuerpo, a través de las sensaciones y emociones, nos avisa de cómo nos sientan las cosas, qué necesitamos y cuáles son nuestros deseos. Si prestas atención a sus señales, te resultará más fácil descubrir lo que te conviene: cuándo seguir por un camino o cambiar de rumbo, cuándo pedir ayuda, estar solas, decir algo a alguien, acercarte o alejarte...

Si te fijas en tu experiencia, hay personas con quienes te sientes en paz, con energía, con ganas de compartir... También hay lugares, actividades y situaciones en las que tu cuerpo te está invitando a quedarte porque estás a gusto y sabes que te van a hacer bien. Por ejemplo, cuando compartes con una persona a la que quieres y que te respeta y valora, sientes alegría y calma. Tal vez tu pecho se abra, indicándote que puedes abrir el corazón porque confías en ella.

En los momentos en los que sientes malestar, normalmente el cuerpo te está avisando de algo que necesitas atender. Puede ser algo que te conviene cambiar o cuidar o algo que te daña.



Ante las sensaciones molestas o dolorosas, si hacemos como si no pasara nada, no podremos atender a las señales de nuestro cuerpo. En cambio, cuando nos permitimos sentir lo que sentimos, sin enjuiciarnos, y tratamos de ver qué es lo que necesitamos, estaremos más en contacto con nosotras mismas. Entonces podremos cuidarnos y tomar mejores decisiones.

Las tensiones, el dolor, el miedo o la rabia, nos ayudan a cuidarnos y protegernos si prestamos atención.

También hay momentos en los que sentimos un placer físico, pero no va acompañado de un bienestar emocional. Por ejemplo, cuando comes algo que no puedes digerir bien, aunque te encante esa comida y disfrutes mientras la saboreas; o si compartes tu sexualidad con alguien que te da placer, pero no te cuida ni valora. En estos casos, tal vez sientas satisfacción mientras se cumple ese deseo, pero si esa comida o esa persona no te sientan bien, el malestar te lo hará saber.



Convierte las emociones en tus aliadas



Las emociones son como mensajeras que nos informan acerca de qué nos pasa y qué necesitamos. Saber reconocerlas, acogerlas y gestionarlas sin que nos dominen es todo un arte que vamos aprendiendo a lo largo de la vida.

Normalmente, nos gusta tener emociones y sensaciones agradables. Pero como todo está en continuo cambio y la vida nos trae todo tipo de experiencias, no podemos quedarnos siempre donde nos apetece. Cuando sentimos emociones desagradables, es corriente intentar huir de ellas (por ejemplo, ignorándolas, comiendo compulsivamente, evadiéndonos con programas de televisión que no nos aportan nada, tratando de no sentir las recurriendo al alcohol u otras drogas...). Otras veces, “subimos el volumen” de la emoción o “echamos más leña al fuego” con pensamientos repetitivos que nos generan más malestar.

Cada emoción tiene su función, y cuando aprendemos a escuchar lo que nos quiere decir, somos más capaces de tomar mejores decisiones en nuestras vidas. El gran truco es aprender a calmarnos, expresarnos y volver a nuestro centro.

Para poder llevarnos mejor con nuestras emociones, nos conviene tomar conciencia y tratar de aceptar lo que está pasando, permitiéndonos sentir la emoción sin dejarnos llevar completamente por ella. No podemos controlar nuestras emociones, pero sí gestionarlas de forma que nos ayuden a saber mejor lo que necesitamos y deseamos.

La Tristeza

Nos lleva hacia dentro. Permite refugiarnos dentro de nosotras y saber qué es lo que más nos importa. El llanto, la música y el arte nos ayudan a liberarla. También disminuye el dolor cuando recibimos o damos cariño y apoyo. La tristeza es útil para poder despedirnos, valorar y reajustarnos a situaciones nuevas, mientras que la depresión es perjudicial. Por eso es importante pedir ayuda cuando una emoción nos desborda y nos estanca.

La Repulsa

Nos aleja de lo que nos puede dañar. También motiva a mostrar las cosas que no queremos en nuestras vidas, con las que no estamos de acuerdo o que nos han herido.

La Vergüenza

Nos recuerda nuestras vulnerabilidades. Contribuye a reservarnos y proteger o reforzar algunos aspectos para relacionarnos desde un lugar seguro.

La Rabia

Muestra nuestros límites y aflora ante la injusticia. Avisa de lo que nos resulta amenazante o de lo que queremos cambiar. Nos da fuerza para expresarnos de forma asertiva.

La Sorpresa

Permite adaptarnos a los imprevistos. Es la emoción que menos dura de todas y, generalmente, da lugar a otro tipo de emociones, en función de lo agradable o desagradable que nos haya resultado esa situación.

El Miedo

Nos protege. A veces nos lanza señales de posibles peligros o amenazas. Otras veces, nos recuerda inseguridades y experiencias pasadas que aún no hemos superado.

La Alegría

Nos abre a la vida, a otras personas y potencia la motivación. ¡Te invitamos a cultivarla fijándote en qué te hace sentir bien a ti y a otras personas!

COMPARTIMOS CONTIGO ALGUNAS PISTAS PARA CONVERTIR LAS EMOCIONES EN TUS ALIADAS
¡ESPERAMOS QUE TE SEAN ÚTILES!

10 PISTAS PARA GESTIONAR MEJOR LAS EMOCIONES

1

CONECTA CON LA EMOCIÓN

Y también con las sensaciones de tu cuerpo. Tanto si son agradables como si no lo son, permítete sentir lo que te sucede y respira hondo si es necesario.

2

RECONÓCELA, SIN JUZGARTE

Afróntala con cariño. No sirve de nada tratar de huir de las emociones. Pero tampoco es conveniente dejarte abrumar o dominar por ellas.

3

LIBERA TENSIONES

Sal a correr, a dar un paseo o trata de distraerte si la emoción es intensa. La calma ayuda a ver las cosas con más claridad.

4

EXPRÉSATE

Cantar, bailar, pintar, decir lo que te pasa o hablar con alguna persona de tu confianza te ayudará a tranquilizarte y mejorar tu estado de ánimo.

5

DESCUBRE QUÉ NECESITAS

No hay emociones buenas ni malas. Te ayudan a conectar con tus necesidades y deseos, para saber mejor qué quieres y qué puedes hacer.

6

OBSERVA TUS PENSAMIENTOS

sin identificarte con ellos cuando notes que te están quitando claridad, calma o esperanza. Recuerda que los pensamientos vienen y van.

7

CUESTIONA LOS PENSAMIENTOS ABRUMADORES

Pregúntate si estás completamente segura de si eso que estás pensando es cierto.

8

BUSCA SOLUCIONES

Ante las situaciones que te generan malestar, escribe posibles estrategias para afrontarlas. No dudes en pedir ayuda si lo necesitas.

9

CULTIVA LA ALEGRÍA Y LA TRANQUILIDAD

Dedica tiempo a lo que te produce alegría, paz y tranquilidad en tu vida: relaciones, actividades, hábitos, formas de comunicarte...

10

ELEVA TU ESTADO DE ÁNIMO

disfrutando de las pequeñas cosas, dándote placeres, practicando deporte, siguiendo tus metas o ayudando a otras personas.





¿QUÉ MÚSICA-CANCIONES ME HACEN SENTIR BIEN...?

LA MÚSICA NOS AYUDA MUCHO A ESTAR CON LA EMOCIÓN QUE TENEMOS, VIVIRLA, ATRAVESARLA Y TAMBIÉN SOLTARLA Y PASAR A OTRA COSA. ANOTA AQUÍ QUÉ MÚSICA O QUÉ CANCIONES TE AYUDAN:

 *Quando estoy triste:*

Quando necesito soltar la rabia: 

 *Quando me quiero animar:*

Quando necesito relajarme: 

Y AÚN HAY MÁS...

Una relajación guiada: relajar el cuerpo para calmar la mente

Relajación Muscular Progresiva de Jacobson, de David Sánchez Psicología.

Sesión Guiada con Instrucciones. ¡Anímate a practicarla esta semana y verás sus resultados!

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM

Un clásico para comprender mejor las emociones

La inteligencia emocional, de Daniel Goleman.

<https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Un video para profundizar y aprender técnicas de gestión emocional

Gestión emocional, técnicas de relajación y efectos de la música en el estado de ánimo.
Sara Añino Villalva desde el Vivero de BuenTrato en las Jornadas Cuidar a quien cuida-educar, organizadas por la Concejalía de Feminismos del Ayuntamiento de Getafe (2021)

<https://cuandoelamorfluye.com/index.php/videos/>

Una película inspiradora

Del revés (Inside Out).

Película de animación para todos los públicos que muestra la importancia de cada emoción a través de la vida de una niña.

<https://drive.google.com/file/d/1xhHVzy5hzBTnJ14g8q21rbcdOQY-uKL/view>

CANCIONES QUE NOS RECUERDAN QUE LAS EMOCIONES DIFÍCILES SE IRÁN:

**“CALMA”,
de Magara Music:**

<https://www.youtube.com/watch?v=cROdpZolGb4>

**“LA EDAD DEL CIELO”,
de Jorge Drexler:**

<https://www.youtube.com/watch?v=xtN8t-FhY9A>

MÚSICA RELAJANTE PARA VOLVER A LA CALMA:

Por si quieres dedicarte momentos para descansar y estar tranquila escuchando música:

<https://www.youtube.com/watch?v=710Dg1jiTuY>