

WEBINAR 17 DE JUNIO

Las emociones a nuestro favor, incluso en situaciones adversas.

Impartido por la Especialista en Habilidades socioemocionales Lizett Gómez.

1. ¿Cómo se puede ayudar a una persona de 16 años superar una emoción cuándo pierde un ser querido por COVID?

Perder a un ser querido es una experiencia dolorosa que puede traer múltiples emociones y sentimientos (por ejemplo: tristeza, enojo, culpa, entre muchas otras) Cada persona es diferente y vivirá de diferente manera una pérdida. Podemos ayudar a una persona en esta situación expresándoles que es válido cualquier sentimiento que surja, incluso es normal si por el momento hay cierto "bloqueo emocional" en el que no se tiene claridad de lo que se siente. Cualquier forma de expresar las emociones ayudará mucho. La expresión puede ser verbal, pero hay muchas otras formas de expresarnos. En este sentido, el arte puede ser de gran ayuda: escribir, dibujar, bailar, etc. lo que se está sintiendo ayudará a pasar por esta emoción, aunque es importante recordar que todo proceso toma su tiempo.

2. ¿Cuál es la diferencia entre emoción, sentimiento y estado de ánimo?

Una emoción es lo que sentimos en el cuerpo ante un estímulo externo o interno y que generalmente se presenta de manera espontánea y por un breve periodo de tiempo. El sentimiento es el componente cognitivo de la emoción, es decir, hacer consciente la emoción. Los sentimientos inician con una emoción, pero se refiere a pensar, reflexionar y nombrar eso que nuestro cuerpo está sintiendo. Los sentimientos pueden durar mucho más tiempo que las emociones y es posible manejarlos. Un estado de ánimo es algo más impreciso que se describe en términos más generales, su motivación no siempre es clara y se caracterizan por mantenerse durante un periodo de tiempo aún más largo (días o incluso meses).

3. ¿Cuáles serían los pasos para poder tener una mejor forma de relacionarnos sanamente con nuestras emociones y generar bienestar?

Aunque quizá no haya “pasos” como tal, es muy importante que como punto de partida logremos identificar cómo es nuestra relación actual con nuestras emociones ¿las evitamos?, ¿las negamos?, ¿las reprimimos?, ¿cómo me siento la mayor parte del tiempo?, ¿Qué hago cuando llegan emociones desagradables? Para esto, es necesario ponernos atención de manera general, así como identificar cómo reaccionamos ante situaciones adversas: ¿qué pensamos?, ¿qué sentimos? y ¿qué hacemos?

Para tener una mejor relación con nuestras emociones es muy importante permitirnos sentir las, dialogar con ellas, tratar de entender ¿por qué surgió?, ¿qué necesito? Y explorar distintas formas de reaccionar, observando cuál tiene los mejores efectos o consecuencias para mi bienestar y el de los demás. Una herramienta de gran ayuda es la respiración, sobre todo ante emociones intensas: darnos una pausa para sentir lo que nos pasa y poner atención a nuestra respiración tratando de descubrir lo que sentimos nos ayudará a entender con mayor claridad cómo estamos y lo que podemos hacer al respecto.

4. ¿Qué puedo hacer si es que tengo baja autoestima?

Antes que nada, es importante que sepas que a muchas personas les pasa algo parecido y que todas las personas tenemos la posibilidad de sentirnos bien con nosotros mismos si cambiamos nuestra forma de relacionarnos con nosotros/as mismas. Pero se requiere hacer ciertos cambios. Es importante que identifiques qué cosas te dices de ti a ti mismo/a y que estés atento/a para identificar cuándo te las dices. Recuerda que “somos lo que nos hemos dicho que somos” así que cualquier idea que tengas sobre ti, no precisamente significa que así seas, sino que así crees que eres. Te puede ayudar identificar las cosas que no te gustan de ti; algunas de esas características quizás las puedes trabajar para modificarlas, pero en muchas otras la clave está en lo que te dices a ti mismo/a. No es fácil cambiar el tipo de cosas que nos decimos, porque probablemente nos las hemos dicho durante muchos años, pero tampoco es imposible, entre más veces pongas en práctica el “cacharte” cuando te estás diciendo cosas negativas y voluntariamente cambiar el tipo de pensamientos y discursos sobre ti por otros más comprensivos y positivos, verás que poco a poco va cambiando la idea que tienes de ti mismo/a. ¡El reto es ponerlo en práctica! Todas las

personas podemos estar atentos a lo que nos decimos y tratar de cambiar el tipo de juicio que hacemos sobre nosotros, sin embargo, puede ser que necesites apoyo, si así lo sientes, no dudes en buscar y pedir ayuda. También puede ayudarte involucrarte en actividades y experiencias que te gusten y que disfrutes, puedes probar alguna actividad creativa, deportiva o artística.

5. Como docente ¿cómo puedo intervenir si el contexto de los alumnos es muy diverso (marginación, desempleo, desintegración familiar etc.)?

Realicen actividades en donde puedan analizar y expresar las características, dificultades o problemáticas que observan en su contexto. La manera en que nosotros como adultos percibimos ciertas situaciones no siempre es igual a cómo la perciben los estudiantes, así que dialogar y reflexionar con ellos y ellas respecto a su contexto será importante. Pueden expresar lo que ven o piensan de muchas maneras: en proyectos de investigación, de expresión literaria, artística, campañas, debates, etc. Una vez que identifiquen alguna problemática piensen entre todos a qué creen que se debe, qué se puede hacer al respecto y generen acciones, actividades o proyectos que retomen las ideas de los jóvenes. Mostrar un contexto y estilo de relación y manejo emocional distinto a lo que les muestra su contexto, les brindará una referencia positiva, por lo que será muy importante que en el grupo se establezcan relaciones basadas en el respeto, la empatía, la inclusión, afecto y colaboración.

6. ¿Las emociones se pueden controlar?

Tendríamos que aclarar qué se está entendiendo por controlar. Recordemos que el manejo de emociones NO significa esconder, evitar sentir o evitar que "salgan" las emociones.

No es posible controlar las emociones que sentimos en un primer momento frente a alguna experiencia, es decir, es inevitable que en ocasiones "lleguen" a nosotros emociones como: enojo, celos, miedo, tristeza, ira, vergüenza, culpa, etc. Lo que si podemos controlar y más bien diríamos manejar, es lo que hacemos cuando esas emociones se presentan, porque lo que hagamos puede ayudarnos, o por el contrario hacernos más difícil pasar por emociones intensas o desagradables. Por otro lado, todas las personas tenemos la capacidad de generar emociones agradables con lo

que pensamos, con la manera en la que interpretamos lo que nos sucede, con el tipo de experiencias a las que nos vinculamos o el tipo de relación que establecemos con nosotros mismos y los demás.

7. ¿Cómo aprender a manejar las emociones para evitar “explotar” con los amigos o familia?

Tu cuerpo es un buen “termómetro” que puede indicarte cuando empiezas a sentir cierta emoción antes de “explotar”. Es importante que aprendas a identificar cuando la emoción se empieza a generar para que en ese momento hagas algo al respecto (después será más difícil). Algo que puedes hacer en ese momento es tomar distancia de la situación y las personas: hacer una pausa, para que analices qué te está pasando, pongas atención a tu respiración y a tus pensamientos. Los pensamientos en esos momentos pueden ser como “leña al fuego”, así que identifica si lo que estás pensando te ayuda a calmarte o, por el contrario, están acelerando la “explosión”. Identifica qué es lo que estás sintiendo: ¿qué es lo que te molesta o te provocó esa emoción? y trata de ponerlo en palabras, que cuando estés más tranquilo puedes conversar con tus amigos o familia, si así lo deseas.

8. ¿Qué estrategias puedo implementar para aprender a regular los pensamientos que me hacen daño?

Es necesario estar atento/a a tus pensamientos para que identifiques cuando estás pensando cosas que te hacen daño. Cuando aparezcan esos pensamientos pregúntate ¿por qué estás pensando así?, ¿a dónde te llevan esos pensamientos y si quisieras llegar a ese “lugar” al que te llevan esos pensamientos? Regular los pensamientos implica aprender a pararlos, dejarlos ir o cambiarlos de manera voluntaria. Al principio requiere esfuerzo porque esos pensamientos suelen ser persistentes, pero a medida que practiques, te resultará más fácil. Algunas estrategias que puedes probar son: una vez que los identificas, deja que, así como llegaron se vayan, es decir, no les des más argumentos o ideas que los refuercen; también te puede ayudar pensar en otra cosa. La meditación es de gran ayuda para aprender a regular los pensamientos. Hay muchos tipos de meditación que puedes buscar, pero una muy básica y efectiva es sentarte en silencio, sin

ninguna distracción (ni música, ni teléfono, etc.) y observar tu mente sin emitir ningún juicio, no dar argumentos ni criticarte por lo que piensas, simplemente observar lo que piensas y dejarlo ir, concentrarte en tu respiración, en cómo se escucha y cómo se siente. Puedes empezar con 5 minutos diarios y poco a poco incrementar el tiempo.

9. ¿Cómo puedo tener más confianza en mi mismo al momento de exponer en clase?

Es normal que sientas cierto grado de nerviosismo al exponer, es algo muy común, pero para sentir mayor confianza es importante que prepares tu exposición con tiempo, para que tengas claridad y dominio de lo que vas a exponer. También puedes identificar qué pensamientos te ayudan a tener más confianza o te hacen sentir más inseguro (pensar cosas como: “no voy a poder”, “me va a salir mal”, “se me va a olvidar”, “se van a burlar de mi”, no te ayudan para nada, al contrario) así que trata de evitar este tipo de pensamientos. Algo que ayuda mucho es que, antes de exponer, te tomes un tiempo para respirar, respira profunda y tranquilamente varias veces, durante tu exposición trata de mantener una respiración pausada y tranquila.

10. ¿Cómo puedes evitar la melancolía?

La melancolía es un estado de ánimo un tanto generalizado que puede incluir sentimientos de tristeza, nostalgia, desinterés, apatía o similares durante varios días. Vale la pena identificar ¿desde cuándo nos sentimos así?, este estado de ánimo ¿responde a algún suceso en particular?, ¿hemos intentado hacer algo para sentirnos diferente?, ¿algo nos ha funcionado?, ¿qué crees que necesitas? Por lo general, nos ayuda entender lo que nos pasa y expresarlo, además ayuda mucho realizar actividades que nos generen satisfacción y energía. Te puede ayudar: comer alimentos naturales y nutritivos, tomar suficiente agua, descansar lo suficiente, evitar darle vueltas una y otra vez a ideas o pensamientos que te hagan sentir mal, e iniciar alguna actividad que disfrutes hacer (dibujar, cantar, escribir, leer, cuidar algunas plantas o mascotas, cocinar, aprender algo nuevo, etc. Puedes iniciar con algo breve y poco a poco diversificar el tiempo y las actividades a medida que te sientas con más energía. Realizar alguna actividad física incluso en casa, es una excelente opción. También es importante diferenciar la tristeza, la melancolía y los posibles síntomas de un estado depresivo. En caso de que no te sea posible sentirte mejor por ti

mismo/a, busca ayuda profesional para que te orienten de manera personalizada.

11. ¿Cuál es la mejor forma de apoyar a personas que no entienden el sentido de las emociones?

No entiendo bien esta pregunta. Quizá se refiere a cómo apoyar a alguien que no tiene un buen manejo de sus emociones, de ser así, podríamos ayudarlo a entender lo que siente con algunas preguntas: qué le pasa, qué siente o cómo se siente, preguntar qué fue lo que le hizo sentir así, qué cree que puede hacer al respecto y qué consecuencias tendría. Ayudarlo a encontrar alternativas para manejar y reaccionar frente a sus emociones.