



Índice

El lenguaje corporal

pág. 3

Datos interesantes

pág. 5

Regulación y control de las emociones

pág. 7

Glosario

pág. 10

Referencias

pág. 11

El lenguaje corporal

Expresar emociones significa comunicar a otras personas cómo nos sentimos o cuál es nuestro estado de ánimo. Es importante porque esto ayuda a los demás a reaccionar adecuadamente. Pero las emociones no se comunican solamente hablando. El 70% de lo que comunicamos lo hacemos a través de gestos y de la postura de nuestro cuerpo. A esto se le llama lenguaje corporal.

El Dr. Paul Ekman estudió diferentes culturas, algunas muy alejadas de la civilización y descubrió que todas las personas, sin importar la cultura, usan el mismo lenguaje corporal para expresar la misma emoción. Esto significa que el lenguaje corporal tiene una base genética o heredada.

Otro ejemplo que nos demuestra que la expresión de emociones tiene una base genética son los ciegos que demuestran sus emociones con las mismas expresiones que las personas videntes sin haber tenido jamás la oportunidad de imitarlas.

¿Te das cuenta cómo sólo con la postura, transmites cómo te sientes?

¿Te ha sucedido alguna vez que llegas a tu casa y ves que alguien de tu familia camina despacio, con los brazos caídos y la mirada hacia el piso? Puede ser que si le preguntas qué le pasa te conteste que nada, pero su lenguaje corporal te dice lo contrario.



Párate delante de un espejo y representa las siguientes posturas:

- De pie, cabeza baja, brazos caídos, mirada hacia el piso.
- De pie, cabeza alta, tronco erguido, mirada al frente.
- De pie, pies separados y manos en las caderas.
- Sentado, recostado, brazos cruzados y cabeza baja.
- Sentado en el borde de la silla, espalda recta, cara levantada y mirada recta.

¿Qué emoción representaste con cada postura?

Ahora trata de reconocer las emociones que están sintiendo las personas de las fotografías:





¿Verdad que es muy fácil reconocer las emociones propias y de otros a través del lenguaje corporal?

Las emociones no solamente se expresan a través del lenguaje corporal sino que también provocan reacciones fisiológicas involuntarias como:

- Temblor
- Enrojecimiento de la cara (sonrojarse)
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación de las pupilas
- Aumento del ritmo cardíaco

Datos Interesantes

La emoción no es algo exclusivo del ser humano, Darwin estudió la conducta expresiva de los animales relacionada con la postura de sus cuerpos. Según Darwin, la expresión de las emociones a través de los cambios corporales y de movimientos específicos tiene una función de adaptación en la vida del animal, ya que sirve de preparación para la acción y para la conservación de la vida. Si tienes un perro tal vez puedas reconocer sus emociones al ver su lenguaje corporal.





El reconocer el significado del lenguaje corporal es algo innato, tanto en perros como en las personas, es decir que no se aprende sino que se nace con esa habilidad. Lo hacemos todo el tiempo, pero generalmente de manera inconsciente.

En la serie de televisión “Lie to me” incluso hay expertos en expresiones faciales que resuelven crímenes basándose en ellas.

El polígrafo o detector de mentiras, funciona controlando los cambios fisiológicos y a partir de estos cambios en nuestro cuerpo puede determinar si una persona está diciendo la verdad o está mintiendo.



Regular y controlar las emociones

Saber manejar las emociones adecuadamente es fundamental para nuestro bienestar y nuestras relaciones con los demás. Las respuestas emocionales inadecuadas pueden traer consigo trastornos psicológicos, problemas sociales y hasta enfermedades físicas.



Regular las emociones no quiere decir ocultar lo que sentimos o llevar siempre puesta una máscara para que los demás no sepan cómo nos sentimos realmente. Significa reconocer y aceptar lo que sentimos y no permitir que eso que sentimos nos haga actuar de formas que nos hagan daño a nosotros mismos o a los demás.

El manejo de las emociones puede ser a nivel consciente como aprenderemos más adelante, pero también puede darse de forma inconsciente como cuando evitamos ver cosas que nos desagradan o escondemos el enojo que sentimos cuando alguien nos humilla. Las formas conscientes de manejo de emociones requieren de esfuerzo y las inconscientes suceden de forma automática, a veces incluso sin que estemos conscientes de que suceden.

Los procesos inconscientes de regulación de emociones pueden ayudarnos a mejorar las cosas, pero también a empeorarlas. Las mejoras cuando por ejemplo evitas ver una escena muy violenta en la televisión y las empeoras cuando por ejemplo estás molesto por algo y te dices a ti mismo una y otra vez lo mal que estás siendo tratado, lo injusta que es la situación o lo malas que son las personas que te llevaron hasta allí. Esos pensamientos alimentan tu enojo y probablemente llegarás a agredir física o verbalmente a otras personas. Otro ejemplo de regulación inconsciente de emociones es cuando un familiar te cuenta un grave problema e inconscientemente tú no te identificas con lo que te cuentan porque no quieres que te afecte su tragedia. Esto te hará sentir bien, pero también vas a sentir menos empatía y menos disposición a ayudarlo.

Una forma de manejar adecuadamente nuestras emociones es la técnica conocida como “detención del pensamiento”. Puede utilizarse antes, durante o después de una situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- a) Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo e identifica todos aquellos que son negativos, por ejemplo los que están centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas o la culpa.
- b) Di para ti mismo en tono firme: ¡Basta!
- c) Sustituye los pensamientos negativos por pensamientos positivos.



La dificultad de esta técnica radica en que no siempre es fácil identificar los pensamientos negativos y cambiarlos por positivos. Con la práctica, sin embargo es posible hacerlo.

En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

Pensamientos Negativos	Transformados en Pensamientos Positivos
Soy un desastre.	Soy capaz de superar esta situación.
No puedo soportarlo.	Esto es doloroso, pero va a pasar.
Me siento muy preocupado.	Preocuparme no ayuda en nada, mejor trato de encontrar una solución.
Lo hace a propósito.	Me imagino que no se ha dado cuenta que lo que hace me molesta.

Otras formas de regular las emociones de forma consciente son:

- a) **Cambiar el foco de atención:** Esta estrategia consiste en dejar de pensar una y otra vez en aquello que nos causa una emoción negativa. Digamos que estás muy triste y frustrado porque perdiste el examen para el que tanto habías estudiado. Te pasas todo el día preguntándote por qué no estudiaste más, por qué no pusiste más atención en la clase o por qué ese profesor es tan injusto contigo. Es una situación que ya no puedes cambiar, sin embargo sigues dándole vueltas y vueltas y eso te pone cada vez más triste. Cambiar el foco de atención consiste en que cada vez que te descubres pensando cosas que aumentan tu frustración y tristeza, te obligas a pensar en algo totalmente diferente como el partido de fútbol que tienes al día siguiente o la fiesta de cumpleaños a la que te invitó el chico que te gusta. La intensidad de las emociones disminuye conforme vamos pensando menos en la situación que las provocó. Si continuamente recordamos y damos vueltas a nuestras emociones, las fortalecemos.



- b) **Ensayo mental:** Esta técnica está pensada para ser usada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste en imaginar que estás en la situación que te causa emociones desagradables, por ejemplo si hablar en público te pone muy nervioso. Imagina que estás dando un discurso delante de mucha gente. Imagina que lo estás haciendo muy bien, que las caras del público muestran agrado, que estás tranquilo, relajado y diciendo todo de forma convincente. Repite esto varias veces hasta que empieces a sentir que ya no estás nervioso.



Nuestras emociones son importantes y necesarias. Debemos aprender a reconocerlas y a manejarlas de tal forma que nos sean beneficiosas, que nos lleven a ser mejores personas, personas que son dueñas de su propio destino.

Glosario

- **Amortiguar.** Hacer que algo sea menos vivo, eficaz o intenso.
- **Aversión.** Rechazo o repugnancia frente a alguien o algo.
- **Cardiovascular.** Perteneciente o relativo al corazón o al aparato circulatorio.
- **Consciente.** Que siente, piensa y actúa con conocimiento de lo que hace.
- **Empatía.** Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.
- **Estrés.** Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones físicas o trastornos psicológicos.
- **Euforia.** Estado de ánimo propenso al optimismo.
- **Incompatible.** Que no funciona junto a otro objeto o sujeto.
- **Inconsciente.** Que siente, piensa y actúa sin conocimiento de lo que hace.
- **Inhibir.** Impedir o reprimir.
- **Inmunológico.** Sistema de resistencia del cuerpo frente a microorganismos o sustancias extrañas.
- **Perturbación.** Trastorno.
- **Vínculos.** Unión o atadura de una persona o cosa con otra.
- **Vital.** De suma importancia o trascendencia.

Referencias

- Greenberger, Dennis; Padesky, Christine., “El control de tu estado de ánimo”, Madrid, ed. Paidós, 2010
- Monjas, Inés., “Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS)”, Madrid, ed. CEPE, 1995
- www.psicologia-online.com
- Foto de Portada: www.shutterstock.com