



La importancia de las emociones

Por: Marta Soto

Indice

El relato del día	3
De las emociones	4
Dispuestos a escucharnos	4
Glosario	7

El relato del día

La abuela Iris siempre les había enseñado a entender sus emociones y a tener la capacidad de expresarlas a las otras personas. Era algo que a ellos nunca les habían enseñado, en ninguno de los tres colegios donde habían estudiado.

Iris había decidido hacerlo desde que eran pequeños, mientras sus padres consideraban que era más importante tener muchos conocimientos y una buena disciplina, Iris era más partidaria de las emociones y de la capacidad de **improvisación**. La disciplina no era algo que le gustara, aunque respetaba a los padres y la manera que tenían de educar a los hijos.

Pero ella había decidido mostrarles el mundo de las emociones. Sabía que no se aprenden si no a medida que uno las va sintiendo, a medida que uno va experimentando y que si se tiene un adulto que te va ayudando en el descubrimiento, era mucho mejor.

Consideraba que había muchos adultos con problemas, porque no habían recibido una educación de sus emociones. No quería que

sus nietos fueran de los adultos con problemas, quería equipar sus mochilas con tantas herramientas como fuera posible, para que pudieran vivir una vida en toda su plenitud.

Les había explicado que aunque el equilibrio emocional es lo ideal, no siempre es fácil llegar a él y que hace falta mucho entrenamiento para alcanzarlo y que ella estaba muy dispuesta a ser su entrenadora.

De esta manera la abuela Iris les había enseñado a poner nombre a sus emociones, a distinguir cuando era un enojo o cuando era melancolía lo que sentían. Los padres desde el principio notaron un cambio positivo tanto en Pablo como en María. Habían notado que se relacionaban mejor y que eran capaces de entender mejor lo que les ocurría. Sabían que no era una casualidad o algo que les hubieran enseñado en el colegio. Sabían perfectamente que era obra de la abuela Iris. Así que los dos se lo agradecieron y les pidieron disculpas a Pablo y a María por no haber prestado antes atención al mundo de sus emociones.



De las emociones

1. El primer paso que les enseñó la abuela Iris, era saber identificar las emociones. Primero en ellos mismos y después en los otros. Si una persona es capaz de saber qué le pasa, le será más fácil descubrir lo que les pasa a los demás.
2. Después de enseñarles a identificar las emociones, les había enseñado a expresarlas. Para poderlo hacer correctamente les había enseñado mucho vocabulario, para que de esta manera fueran capaces de encontrar la palabra perfecta para describir lo que sentían.

Les había explicado sobre las seis emociones básicas: la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado, la sorpresa y la ira pero también les había ido ampliando el diccionario cada fin de semana que pasaban con ella. Les había presentado el optimismo, la tranquilidad, la satisfacción, la felicidad, la calma, el mal y el buen humor.



Las cuatro emociones principales son:

1. ***El enfado:*** cuando sentimos molestia, fastidio, resentimiento, irritabilidad o violencia
2. ***La alegría:*** cuando sentimos felicidad, alivio, diversión, gratificación, orgullo, placer o satisfacción.
3. ***El miedo:*** cuando sentimos ansiedad, desconfianza, nerviosismo, remordimiento, preocupación o sospecha.
4. ***La tristeza:*** cuando sentimos melancolía, desaliento, desesperanza, duelo, soledad, depresión o nostalgia.

Cuando era pequeña María se enfadaba con los adultos que le decían: “Pero María, no llores, esto no tiene importancia”. Cuando oía esa frase tenía ganas de llorar aún más. ¿Por qué no podía llorar si le habían enseñado que estaba bien expresar sus emociones? ¿Por qué no tenía importancia lo que ella les compartía? Para ella tenía mucha importancia y no le gustaba que los adultos se la restaran. La abuela Iris les dijo que así ocurría muchas veces, que los niños debían aprender a ser tolerantes y a tener paciencia con los adultos, porque muy a menudo estaban tan en sus mundos y en sus problemas, que les costaba pararse uno minutos para comprender todo lo que los niños querían transmitir.

También les explicó que las personas muchas veces no expresan sus emociones con palabras, sino con el lenguaje no verbal. Por ejemplo, cuando una persona está deprimida, su cuerpo no está erguido sino un poco curvado o caído, en cambio cuando una persona está feliz, su cuerpo se alarga, como dispuesto a realizar más cosas y asumir más compromisos.



¡Una anécdota!

Charles Darwin consideraba que las principales expresiones que se manifiestan en los humanos, no son adquiridas sino que se han heredado. Para demostrarlo se basó en las personas invidentes, que no habían podido ver cómo se reacciona frente a una emoción y que sus expresiones corporales a las emociones que sentían, eran iguales a las de las otras personas, sin importar el origen étnico o cultural. Lo mismo ocurre con los niños, que aun no habiendo aprendido ciertos movimientos de las personas mayores, responden con las mismas expresiones a ciertas emociones.



Dispuestos a escucharnos

La abuela les compartió que una de las cosas más importantes en esta vida, es estar siempre dispuestos a escucharnos. Les aconsejó que tuvieran siempre mente, ojos y orejas abiertas:

- Aprender a reconocer las propias emociones y aprender a expresarlas.
- Analizar nuestras actitudes y saber que somos responsables de nuestro estado de ánimo.
- Aprender a reconocer las emociones en las otras personas.
- Aprender a escuchar
- Aprender a no tener miedo ni vergüenza de sentirse triste ni de expresarlo.
- No reprimir las emociones.

- Aumentar la autoestima, valorando las propias cualidades.
- Tener la capacidad de generar las emociones adecuadas en un momento determinado. Incluye una buena autoestima, responsabilidad y una actitud positiva.
- Desarrollar la capacidad para mantener una buena relación con los demás.
- Comprender la unión o coexistencia de las emociones.
- Promover la aceptación de uno mismo
- Confiar en las propias posibilidades.
- Reflexionar sobre la importancia de las palabras positivas.
- Tener una posición positiva en la resolución de conflictos.



Glosario

Coexistencia: Existencia de una persona o de una cosa a la vez que otras

Improvisación: Acción de improvisar, de hacer algo sin preparación previa.



La importancia de las emociones

Por: Marta Soto

Palabras: 1.058

Imágenes: Shutterstock