

TENDENCIAS

11 pasos para expresar correctamente nuestras emociones

El Ciudadano · 13 de octubre de 2015





Muchas personas tienen dificultad para expresar adecuadamente sus emociones, ya sea por exceso o por defecto. **Saber expresar tus emociones de forma correcta y proporcionada te ayudará** en tu vida personal, social y laboral de una forma que jamás has pensado.

Muchas teorías o técnicas enseñan como reprimir o controlar las emociones, pero se ha comprobado que eso no es realmente efectivo, pues las emociones y los sentimientos son algo espontáneo y automático que surge en nosotros.

Evitar y reprimir tus emociones puede tener consecuencias negativas físicas que están más que comprobadas a nivel científico. Terapias actuales como la terapia de aceptación y compromiso y técnicas como el mindfulness nos van a ayudar a aceptar nuestras emociones y saber tratar con ellas, a veces como si fuésemos unos espectadores de las mismas.



Por ejemplo, si tienes mucha angustia emocional, intentas evitarla y no sabes como canalizarla y expresarla podrás sufrir un aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, temblores o problemas de respiración. **Cuando reprimes sentimientos puedes provocar tensión** en el cuello, cara o diversos músculos y columna vertebral.

Si por el contrario te aferras a los sentimientos sin expresarlos puedes llegar a experimentar enfermedades psicosomáticas de tipo arterial, dolores de cabeza o problemas de estómago. Que **nuestras emociones influyen en nuestra salud** es por lo tanto un hecho.

Saber expresar emociones en 11 pasos

Con un poco de entrenamiento y siguiendo **unos sencillos pasos puedes lograr identificar mejor tus emociones** y expresarlas debidamente. A continuación te los señalamos para que puedas practicarlos:

- **Identifica la emoción y la sensación:** cuando algo se altera en nuestro organismo por alguna reacción al exterior o a nuestros propios pensamientos debes preguntarte *¿qué estoy sintiendo?, ¿que síntomas físicos estoy experimentando?, ¿cuál es la causa?, ¿por qué aparece ahora?*
- **Aprende a reconocer tus sentimientos:** una vez que hayamos detectado las emociones y sensaciones, tenemos que analizar el sentimiento que causa en nosotros. Será de utilidad saber que signos te delatan. Trata de hacer una lista con todas esas emociones y qué es lo que físicamente te delata de ellas.
- **Presta atención a la reacción de tu cuerpo:** las emociones se rigen por el sistema límbico y el nervioso autónomo, son difíciles de manipular en un primer momento. Tómate un momento y deja que la emoción se “baje” para pensar con claridad sobre ella, y sobre lo que vas a decir.
- **Presta más atención a tu respuesta que a la situación:** crees que la situación que te hace estar así de nervioso es la causante de todo, pero el verdadero problema radica en tu respuesta emocional. Obsérvate y te darás cuenta de que tu respuesta es igual de paralizante por no encontrar un papel, que por recibir una multa de tráfico que no has cometido. Solo puedes cambiar tu reacción.
- **Expresa tus emociones adecuada y proporcionalmente:** una vez hayas entendido lo anterior, podrás expresar las emociones de forma algo más controlada, aunque todavía puedes aprender un par de pasos más para entender lo que te pasa para poder expresarlo.
- **Realiza una vivencia experiencial con tu cuerpo:** cuando tengas esas emociones, señala la parte en el cuerpo en el que ocurren. Dótalas de un color y textura concreto, localízalas en un lugar específico e intenta tener una relación distinta. Tú eres el que engloba todas esas partes o emociones, no son ellas las que te poseen a ti.



- **Intenta ser honesto con lo que sientes y con lo que haces:** si en realidad sientes indiferencia por esa persona, ¿por qué seguir intentando caerle bien?, o si estás irritado, molesto y enfadado ¿por qué evitar una conversación para entenderse?
- **Elige la mejor situación para expresarte:** de nada sirve que quieras tener una conversación constructiva con tu jefe si eliges el momento equivocado. Por lo tanto, examina la situación, a las personas de tu alrededor y a ti mismo y decide cuándo será el momento más conveniente.
- **Utiliza una buena forma de comunicación:** tono amigable, escucha activa, mirar a los ojos y utilizar frases del tipo “Estoy algo estresada”, en lugar de “La situación en la empresa me ha estresado”. Evitarás una confrontación segura y conforme vayas explicando lo sucedido, implícitamente la otra persona va a entender que tu estrés tiene una causa clara, el trabajo.
- **Ayúdate del cuerpo para expresar lo que sientes:** en el caso de explicar que tienes estrés, colocar tu mano en el corazón, en la cabeza o en tu estómago, darás a entender que estás experimentando cosas desagradables, y que sería bueno para ti y para el entorno que eso no continúe así.
- **Visualizar y localizar tus emociones es fundamental:** tú eres la persona encargada de manejar tus sentimientos, sin reprimirlos ni esconderlos, solo sabiendo que debes expresarlos para

desahogarte y que te entiendan.

Como calmar tus emociones y sentimientos en soledad

En ocasiones, nuestro malestar emocional no tiene nada que ver con una situación concreta. Podemos estar tristes por recuerdos, porque nos sentimos débiles de salud o por cualquier pensamiento triste que esté en nuestra cabeza. Puedes aplicar lo que anteriormente hemos dicho: acéptalos como algo de ti, deja estar al malestar, acepta que eres una persona viva que debe albergar esos sentimientos.

Las emociones son parte de nuestra evolución como especie y también lo que nos define como seres distintos a otras especies que habitan en el planeta. **Las emociones son naturales, así que no luches contra ellas continuamente.** Déjalas estar, pero mientras puedes realizar una actividad que sepas que por lo general te puede relajar como hablar con una persona concreta, escribir o pasear.

Si aparecen emociones demasiado intensas como la ira, un deporte de alta intensidad es algo muy recomendable. Ya que te permitirá descargar toda la rabia y estrés que lleves dentro acumulado.

Imágenes cortesía de Christian Schloe

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)