

EMOCIONES

¿Cuál es tu emoción en este momento?

Exprésate, cuéntame, estaré atento.

Fomento de la conversación emocional

Tu emoción es importante.

Tu emoción es tu derecho.

Todos tenemos emociones y es importante naturalizarlas y valorarlas

Cuando veo todo negro,

Cuando tengo dolor en el pecho.

Cuando aparece la emoción de la tristeza estamos más atentos a lo negativo y aparecen sensaciones físicas de sobrecogimiento que nos dejan sin energía.

Pienso... “Lo perdí, lo echo de menos”.

Los pensamientos que acompañan a la emoción de tristeza son de pérdida y añoranza, ya que la función de la tristeza es avisarnos de que hemos perdido algo importante.

Me siento triste, me siento triste...

Necesito que me cuides

y que me des un beso.

Para facilitar la empatía o la conexión con los demás, es importante saber que la persona que siente tristeza suele necesitar atención y cariño y que la reacción de la persona que recibe la emoción debe ser averiguar la manera de transmitirle esa ayuda y ese cariño y así regular la emoción.

Cuando veo algo feo,

se me revuelve la barriga.

Cuando aparece la emoción de asco nos fijamos más en las cosas desagradables y que no nos gustan, porque ponen en peligro nuestra integridad física o social. A nivel físico lo podemos identificar con sensación de malestar y activación de energía.

Y pienso... “uff yo no quiero estar cerca de eso”.

Los pensamientos que acompañan a la emoción de asco son de rechazo, ya que la función del asco es avisarnos de que algo desagradable puede perjudicarnos.

Siento asco, siento asco.

Necesito que lo apartes

y me lo quites de en medio.

Para facilitar la empatía o la conexión con los demás, es importante saber que cuando una persona siente asco necesita reducir ese malestar y por tanto alejarse de ese estímulo, la otra persona puede reaccionar averiguando la manera de alejar ese estímulo desagradable o convertirlo en agradable, para ayudarle a regular su emoción.

Cuando veo algo mal
y me entran ganas de gritar.

Cuando aparece la emoción de ira tendemos a fijarnos en las cosas que nos parecen mal o injustas, entonces las sensaciones físicas aparecen con mucha energía, la que el cuerpo necesita para “luchar” y eliminar algo que le molesta o le hace mal.

Pienso... “esto no es justo, no quiero esto”

Los pensamientos que se asocian a la ira son de injusticia y de determinación de los límites, ya que la emoción de esta emoción es avisarnos de lo que nos parece mal o lo que sobrepasa nuestros límites.

Siento enfado, siento enfado.

Necesito que me escuches
y me muestres respeto.

Para facilitar la empatía o la conexión con los demás es importante saber que cuando aparece la emoción de ira, como todas las demás necesita ser expresada y la persona necesita dejar claros sus límites, entonces la otra persona podría reaccionar respetando la expresión de su emoción y considerando esos límites.

(La ira es la emoción más difícil de respetar por lo destructiva que puede resultar y lo poco acostumbrados que estamos a recibirla. Por esto, la mayoría de las veces que se expresa la ira se expresa mal, provoca ira en la otra persona y no se soluciona el conflicto. Entonces es importante fomentar la buena expresión de la ira y la aceptación de la misma como otra emoción normal y que también tenemos que aprender a recibir si queremos solucionar los conflictos)

Cuando veo algo peligroso,
tiemblo y me pongo nervioso.

Cuando aparece la emoción de miedo estamos más atentos a los estímulos amenazantes para nuestra supervivencia física o social. Ya que ante una amenaza el cuerpo se prepara para correr, las sensaciones físicas suponen energía y tensión muscular.

Y pienso... “yo no quiero que me pase nada malo, estoy asustado”.

Los pensamientos que se asocian al miedo son de alerta, ya que la función de esta emoción es avisarnos de que nos encontramos en peligro.

Siento miedo, siento miedo.

Necesito que me animes
y me des un abrazo.

Para facilitar la empatía o la conexión con los demás es importante saber que cuando aparece la emoción de miedo la persona necesita

acudir a un entorno seguro, la otra persona entonces puede reaccionar proporcionando ayuda o apoyo y seguridad para ayudarlo a regular la emoción.

Cuando veo todo bonito
y tengo ganas de reír.

Cuando aparece la emoción de la alegría estamos más atentos a las cosas positivas de la realidad que nos rodea, estamos más abiertos y con sensaciones físicas agradables que nos ayudan a estar con una buena disposición. La alegría es la emoción que más puede practicarse y la que cuenta con una variedad más amplia de emociones complejas como la satisfacción, el agradecimiento, la ilusión o la diversión entre muchas otras.

Pienso...”¡qué contento estoy, qué agustito!”

Los pensamientos asociados a esta emoción nos dicen que nos sentimos bien y que nos gusta, y que, por tanto, queremos seguir sintiéndonos así. Cumplen la función de la alegría de dirigirnos hacia lo que nos provoca bienestar.

Me siento alegre, me siento alegre.
Quiero compartir contigo,
y pasar un buen ratito.

Para facilitar la empatía o la conexión con los demás, es importante saber que cuando una persona se siente alegre necesita seguir manteniendo esa sensación de bienestar continuando las actividades que se las provocan o compartiendo con los demás, la otra persona podría reaccionar contagiándose de esa emoción y compartiéndola o intensificándola.