



¿A VECES TE BULLE LA OLLA?

ALGUNAS RECETAS Y CONSEJOS PARA UNA VIDA EMOCIONAL, CORPORAL Y MENTAL SANA



El ser humano puede sentir multitud de emociones. Aquí vamos a hablar de 4 emociones básicas (ira, miedo, tristeza y alegría) pero no de los estados emocionales en situaciones más extremas como serían los casos de trastornos.

Ésta es una pequeña aportación que pueda servirte para procurar tu bienestar en el día a día. A veces se ofrecen "recetas y consejos" para leer poco a poco, con calma y "para cocinar después" a fuego lento. Los cambios no se hacen de un día para otro. Es necesaria constancia, persistencia e intención.

"APRENDER SOBRE GESTIÓN EMOCIONAL TE AYUDARÁ MUCHO"



**AYUNTAMIENTO CÚLLAR VEGA
CONCEJALÍAS DE JUVENTUD Y SALUD
PROGRAMA ARRANCA T 2023**



INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad



Juventud
Andaluza

¿Nunca te ha pasado que algo te ha alterado, te ha hecho sentir mal y de repente... pensamientos crueles, intolerantes e insultantes hacia tu persona no paran de dar vueltas en tu cabeza? ¿Y te encuentras dentro de un bucle mental del que no sabes salir?

¿POR QUÉ LO HE HECHO?
TODO EL MUNDO LO HACE
MEJOR QUE YO ¿HABRÍA
SIDO MEJOR NO
APARECER POR ALLÍ?
¿PERO SE PUEDE SABER POR
QUÉ SOY TAN IMBÉCIL? ¿POR
QUÉ SIEMPRE LO HAGO TODO
MAL?



Esos pensamientos te van influyendo y te vas sintiendo cada vez peor contigo mismo/a. Pero, por suerte, hay algo dentro de ti que grita: **“¡Por favor, ayúdame a salir de aquí!”**

Tranqui, no eres la única persona. A menudo no entendemos cómo hemos terminado en este bucle y nos cuesta saber salir. Al fin y al cabo nos cuesta poner nombre y palabras a todo lo que sentimos por **“miedo a sufrir”** o **“porque esto no debería estar sintiéndolo”** o nos repetimos que “en realidad no ha sido para tanto”.

Apartamos las emociones de nuestra vida, minimizándolas, negándolas o bloqueándolas. Las emociones forman parte de nuestra naturaleza, de nuestro ser y de la humanidad. Forman parte de nosotros y nosotras y están para nuestro bien.

¿TE ANIMAS A APRENDER A **COCINAR TUS EMOCIONES?**

El objetivo de este “recetario” es darte una base teórica para entender de qué te habla cada emoción, qué te puede estar explicando de ti mismo o ti misma: ¿qué te molesta?, ¿qué te hace sentir bien de ti mismo o ti misma?, ¿qué te hace sentir insegura o inseguro?, ¿qué debes sacar de tu vida?, ¿qué estás aguantando?, ¿qué miedos has de hacerles frente para mejorar?

Cada emoción te puede dar información vital para conocerte, entenderte y tratar de mejorar, cambiar y evolucionar. Evolucionar hacia un bienestar emocional, mental y corporal. Es verdad que a veces te puede costar digerir las emociones y entender para qué están ahí. Paciencia, date tiempo y confianza y no te juzgues.



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son aquellas respuestas automáticas que se dan en nuestro interior ante un estímulo, un cambio o una situación. Son, por así decirlo, la parte más instintiva de nuestro cuerpo y de nuestro cerebro. Estas respuestas nos activan física y mentalmente.

Las emociones duran 90 segundos. Si se alargan en el tiempo significa que han pasado de la reacción más automática del cuerpo a la mente. A la mente le cuesta asimilarlo y es cuando no para de dar vueltas y más vueltas, dándole cada vez más fuerza e importancia.

¡QUE QUEDE CLARO! Todas las emociones tienen su función. Cada emoción ha sido imprescindible para la supervivencia de la humanidad y nos han dado oportunidades para poder comprendernos. Cada una nos cuenta cosas sobre una misma o uno mismo, para podernos conocer, crecer, cambiar, mejorar y evolucionar. Nos cuentan qué queremos en nuestra vida y qué ya no nos hace falta. El problema principal es que pensamos que sólo podemos estar siempre contentos y contentas. Pero mira, esto no es posible.

En sí, las emociones no son malas, ni positivas, ni negativas. El tema es que a menudo, cuando las emociones "entran" en nuestra mente, se nos escapan de las manos porque nadie nos ha contado cómo reconocerlas y qué hacer cuando aparecen. Es por eso que nos cuesta no juzgarlas y, por tanto, aceptarlas tal y como nos vienen. *¿Por qué? Pues porque hay unas creencias en el seno de la sociedad que nos limitan... ¿Te suena esto?*

Vamos a ver algunos aspectos básicos de 4 emociones importantes.



¿De qué nos sirve? Es nuestra llama interior. Nos explica que hay algo dentro o fuera de nosotros mismos que está traspasando un límite que NO toca. Cuando la sentimos nos activa en la acción para cambiar aquello que nos molesta. Nos da pistas sobre que lo que vemos a nuestro alrededor o vivimos internamente no nos agrada y que queremos y necesitamos mejorarlo. La ira cuando se canaliza bien nos da la oportunidad de generar cambios y nuevas opciones para aumentar nuestro bienestar. Nos da la energía necesaria para hacer posible estos cambios.

¿Cómo se puede reconocer la ira? Hay que tener en cuenta que cada persona es un mundo y en consecuencia su cuerpo también. Esto significa que debes descubrir y escuchar a tu cuerpo cuando te habla. Aquí te dejamos algunos de los ejemplos más típicos: tensión muscular (generalizada), apretar puños, malestar en la barriga y zona abdominal, aceleración del corazón, frente arrugada, apretar la mandíbula, ganas de gritar...

¿Qué pasa cuando nos desborda la ira o el enfado?

Casi siempre nos dicen que la rabia es una emoción negativa y que es mejor olvidarla. No lo entendemos desde la mente y es por eso que generalmente cuando nos enfadamos esta energía nos desborda y escupimos al primero que pasa, gritamos, proyectamos la ira contra alguien. Atribuimos todo lo que nos molesta al resto de personas sin detenernos un momento a preguntarnos...

¿Por qué me enoja esto? ¿Cómo puedo aprovechar esto para mejorar mi vida?



¿De qué nos sirve **LA TRISTEZA**?

La tristeza nos habla de vaciarnos, de parar y escucharnos. Nos lleva hacia adentro, a hacer silencio. Nos quiere proteger y asegurar nuestra supervivencia. Nos explica nuestras vulnerabilidades, lo que nos duele.

Puede ser un mal físico, un mal mental, un mal emocional o incluso social. Lo que quiere es protegernos del dolor y, bien

escuchada, nos ayuda a liberarnos. Nos da la capacidad de inmovilizarnos para recuperarnos, como también nos explica cuándo pedir ayuda y apoyo del resto de personas. Nos ayuda a buscar acogida, calentamiento, compañía y soporte.

Cuando la aceptamos y mostramos, nos aleja de la soledad y vivimos con plenitud.

¿Cómo se puede reconocer la tristeza?

Es la emoción que reconocemos con más facilidad: lágrimas, espaldas caídas, ganas de no hacer nada, desánimo...

¿Qué pasa cuando nos desborda la tristeza?

La tristeza desequilibrada o toda la que no canalizamos y aceptamos nos puede llevar a la parálisis total, hace que nos volvamos rígidos y que nos cueste movernos. Nos puede llevar a la apatía, al estancamiento, al conformismo...

¡ATENCIÓN! A veces la tristeza se disfraza de enfado por lo que te puedes sentir enfadado pero si miras hacia dentro en realidad puede que estes triste.



¿QUÉ PASA CON EL MIEDO?

El miedo nos avisa de un peligro. Su intención es ponernos en alerta por si hay un depredador o situación de peligrosidad que nos ponga en riesgo. Agudiza nuestros sentidos. El miedo busca, como la tristeza, protegernos.

Nos avisa de aquellas situaciones de las que es mejor huir y alejarnos porque no nos convienen. También tiene la capacidad de pararnos, paralizarnos, bloquearnos...

¿Cómo se puede reconocer el miedo?

Cuando evitamos una situación, nos falta el aire, tenemos temblores, tensión en la espalda, bloqueo, nos quedamos sin palabras... Hay que diferenciar:

- **miedo racional**: se conoce el origen y el factor que lo activa. Puede ser un mecanismo de defensa;
- **miedo irracional**: se desconoce el origen, es un estado que nos puede paralizar y hacerte sufrir sin sentido.

Los dos nos pueden ayudar a hacernos más fuertes. A veces nos puede desbordar el miedo por situaciones que sólo existen en nuestra mente. ¡Hay que encarar el miedo! El miedo es el principal generador de estrés.

¿Qué es lo que nos pone en peligro o creemos que nos pone en peligro?

Existen **estímulos externos** que se han convertido en retos personales: un examen, una situación de conflicto, una competición, una presentación oral, empezar en un instituto nuevo o en la universidad y un largo etcétera. Pero son momentáneos, aunque a menudo los anticipamos.

Y también están los **estímulos internos**, preocupaciones, ideas y creencias que tenemos que nos pueden llevar a un estado permanente de estrés: “¡uff, es que yo no puedo!”, “no soy suficiente y el resto es mejor que yo...”, “todo lo que hago, lo hago mal...”. Y así podemos pasarnos horas, días y semanas. Hablándonos con desprecio y cuestionándonos día sí y día también. ¡Qué pesada puede llegar a ser nuestra mente a veces!, ¿verdad? Pero como todo, no hay nada que con entrenamiento y constancia no sea posible cambiar.

¿De qué nos sirve LA ALEGRÍA?

Nos indica lo que nos hace sentir plenitud, lo que nos hace gozar, vibrar, volar, disfrutar... Nos indica el camino a seguir y, al igual que la rabia, es una emoción que nos da energía de acción, que nos recuerda nuestro poder para ir hacia donde queremos ir. Es como un rayo lleno de luz y nos ayuda a mejorar nuestro desarrollo y nuestro bienestar.

¿Cómo reconocemos la alegría?

Cuando sentimos "mariposas en la barriga", motivación por hacer alguna cosa, cuando notamos mucha energía, ganas de sonreír, sensación de ligereza, ilusión, brillo en los ojos...

¿Qué pasa cuando estamos continuamente alegres?

A veces la alegría también puede hacernos esconder cosas, nos aferramos a este aparente bienestar por no enfrentarnos al resto de emociones y esto nos lleva a estados de no aceptación y bloqueo del resto de emociones. Existe la creencia de que para estar siempre bien se debe estar "alegre, poner buena cara e ir tirando". Pero esta 'continuidad' de alegría, sin el resto de emociones, nos lleva a un estancamiento personal y nos priva del crecimiento personal.



¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LA IRA, EL MIEDO, LA TRISTEZA Y LA ALEGRÍA?

Tienen tanto el fin de protegernos como de hacernos reaccionar ante la realidad. Todas ellas son necesarias para nuestra supervivencia. Se puede decir que el miedo y la tristeza nos llevan a un estado más de quietud y de protección mientras que la ira y la alegría nos llevan hacia estados de acción y de cambio.

Las emociones son un acto reflejo. Se activan de forma instantánea en situaciones de alerta y entran en juego distintas partes cerebrales apareciendo el pensamiento. Es decir, se interpreta la emoción y se pone en ella "**palabras**". Así, podríamos decir que los **sentimientos** son las interpretaciones mentales de las emociones. Es por este motivo que hay tanta diversidad de reacciones frente a una misma situación. Y los sentimientos pueden ser: vergüenza, rabia, frustración, excitación, sorpresa, simpatía, euforia, cariño, entusiasmo, inquietud, aversión, asco, nervios, rechazo, angustia, impotencia, etc.

El pensamiento o la mente está configurada por creencias, ideas, concepciones tanto propias como sociales. Y son estas las que nos llevan a interpretar de una forma u otra las emociones. Es en estas interpretaciones donde podemos conocer y ver cuáles son las cosas que nos ayudan a nuestro crecimiento o nos llevan a un estancamiento. Normalmente cuando las emociones nos sobrepasan es porque allí hay alguna creencia o pensamiento que no tolera la emoción. Por ejemplo, cuando nos enfadamos a menudo pensamos que "**enfadarse no está bien, que es incorrecto**". Debido a que es incorrecto es algo que no deberíamos sentir, pero lo sentimos y acabamos explotando porque mentalmente no sabemos entender qué nos dice. Pero esto puede cambiarse.



Como ves, las emociones en sí mismas no son ni buenas ni malas cuando encontramos la manera de darles un sentido. La mente puede llegar a engañarnos y a sobreinterpretar algunas situaciones como “amenazantes” y que, vistas con perspectiva, quizás no lo son tanto. Nos puede llevar a dar muchas vueltas sobre algunos temas y, sobre todo, a ponernos en duda a nosotros mismos. Pero también la podemos poner a nuestro favor.

Tenemos un reto por delante, pero se puede empezar por cositas fáciles que nos hagan sentir bien. Recuerda que nadie ha aprendido a cocinar a la primera y sin errores no hay aprendizaje.

ENTRENAMIENTO PARA CUIDARTE

¿Qué se puede hacer en el día a día?

PASO 1: ¡PARA, STOP! Escucha música relajante (sin letra), pon el móvil en silencio lejos de ti, escúchate...

PASO 2: RESPIRA PROFUNDAMENTE

Cierra los ojos o déjalos entreabiertos.. para relajarse coge aire por la nariz y lleva todo el oxígeno al abdomen, aguanta dos segundos y exhala por la boca poco a poco. Repítelo las veces que veas necesario.

PASO 3: REPASA LAS EMOCIONES DEL DÍA Centra la atención hacia dentro de ti, pregúntate cómo te sientes y si ha habido algo del día que te haya alterado. Si es así, deja que esa emoción te impregne y llora, grita, ríe, muévete... según te apetezca. Después respira poco a poco y profundamente. Escúchate sin juzgarte.

PASO 4: CALIDEZ Una vez que haya salido lo que haya salido, imagínate que un calor luminoso, cálido y blanco envuelve todo tu cuerpo, te protege, te reconforta y que te da fuerza. Quédate así el rato que sientas que te hace falta.

PASO 5: VUELVE AL AQUÍ Una vez te sientas de forma cómoda y relajada, empieza a mover poquito a poco las partes del cuerpo... el cuello... los brazos... las manos... las piernas... los pies... Acaríciate las rodillas, los codos, la cabeza,... Y cuando te sientas preparado o preparada, abre los ojos poco a poco.

PASO 6: ¡ABRÁZATE! Rodéate con los brazos. Quédate así un minuto o el rato que necesites. Date todo el calor que te puedes dar y la capacidad que tienes de calmarte, tranquilizarte y serenarte.

PASO 7: AGRADECETE Agradécete haberte dedicado tiempo y recuerda que eres capaz de hacer lo que te propongas. Todo está bien. Poco a poco, con esta calma y serenidad, vuelve a las tareas de tu día a día, vete a descansar o a dormir.



CÓMO CUIDARSE EMOCIONALMENTE:

- No alimentes los pensamientos que te hacen sentir mal.
- Ponle nombre a aquello que sientes.
- Busca la forma de entender las emociones, lo que te pasa, qué te falta, qué puede ser...
- Desconecta haciendo actividades que te agraden.
- Relájate.
- Come y bebe sano.
- Haz actividad física.
- Descansa las horas adecuadas.
- Habla con alguien de confianza.
- Pide ayuda a un profesional si te hace falta.

Y un último consejo: desarrolla la empatía, la solidaridad junto con la comunicación y el entendimiento hacia las personas de tu entorno ¡y del resto del mundo!



AYUNTAMIENTO CÚLLAR VEGA
CONCEJALÍAS DE JUVENTUD Y SALUD
PROGRAMA ARRANCA T 2023



INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad

