



Narrative Brains

Emociones en compañía
gestión emocional





Cuando compartimos con otros, *nuestras emociones afloran sin parar...*

En estas fechas sabemos que pueden darse situaciones de todo tipo en los varios reencuentros que vivimos, *o también en la ausencia de ellos.*

Estas emociones pueden ser más o menos agradables, más o menos intensas, **pero ahí están.**

Y cuando se despiertan, generan una serie de respuestas en nosotros (a nivel cognitivo, emocional y conductual), que **nos influyen, nos vinculan o alejan del todo... Pero que, sobre todo, nos enseñan.**

Nos enseñan porque nos dan información sobre lo que estamos viviendo, sobre lo que pensamos o sentimos por la otra persona...

Pero, sobre todo, **nos enseñan porque nos dan información sobre nosotros mismos y nuestra vivencia interna.**

Y estas emociones —a veces intensas e, incluso, inesperadas—, **pueden aparecer por distintos motivos.** A veces, es una simple frase o un gesto de alguien, una **referencia a algo que nos molesta o que no está sanado, algo que no se ha cerrado y que todavía está pendiente.**

Pues bien. Quiero compartir contigo
cuatro ideas clave
que pueden ayudarte a **gestionar estas emociones**
cuando estás en un contexto social y rodeado/a de personas.



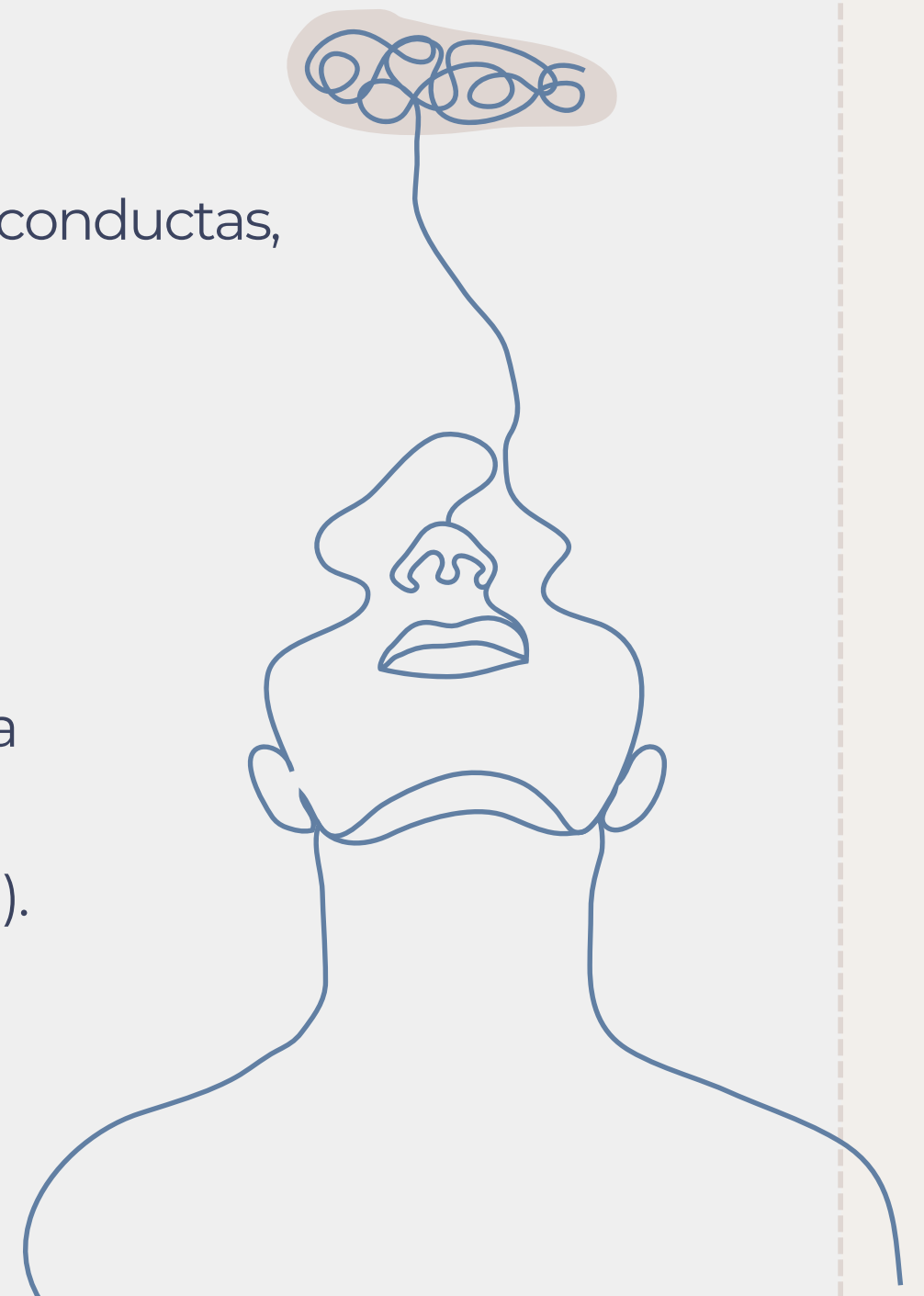
Primera clave:

Transita y reconoce tus emociones para poder *responder en vez de reaccionar*

A veces, cuando una emoción es tan intensa que nos desborda (especialmente si nos resulta incómoda o desagradable), lo primero que corremos a hacer es **ir directamente a “culpar” al otro por cómo nos sentimos.**

Esto, lógicamente, no es un buen ingrediente ni para la reconducción de ese estado emocional ni para la resolución de un conflicto existente o potencial. Para no caer en esta culpabilización del otro, puede ayudarnos **hacer una pausa, respirar (ya sabemos que eso relaja cuerpo y cerebro) y preguntarnos:**

- ¿Qué estoy sintiendo exactamente? Ponle nombre.
- ¿Qué lo ha generado? (buscamos especificidad: conductas, concretas, comentarios, intuiciones, gestos...).
- ¿Qué puede haber detrás de esto? ¿De qué busca avisarme o protegerme esta emoción? (esto es lo que llamamos la intención positiva de la emoción).





- ¿Cómo me hace sentir actuar y sentirme así?

(Recuerda que la experiencia emocional es compleja y que ser consciente de cómo te estás sintiendo, a su vez, puede hacerte sentir otra emoción: ej. me da rabia estar triste por esto).



Estas preguntas abren una ventana a conocernos mejor y, en muchos casos, a **gestionar la situación de forma más consciente antes de reaccionar desde la impulsividad.**

Cuando...

Sabemos qué sentimos con nombre y apellidos (**ponemos nombre a la emoción**)



Identificamos qué lo ha generado (sea algo real, observable y objetivo o imaginado, interpretado y subjetivo)



Somos más capaces de **liderar nuestra propia respuesta** y tratar a otros y a nosotros mismos **con mayor empatía.**

No siempre nos resultará posible hacerlo “in situ” (a veces la emoción será muy muy intensa y nos costará un poco más), pero, aunque sea después, si nos preguntamos y nos respondemos todo lo anterior, ya será muy beneficioso para gestionar la situación.



Segunda clave: **Tu energía a lo que puedes controlar**

Esto probablemente ya lo hayas oído varias veces, pero sigue costándonos integrarlo en el momento de ponerlo en práctica. ¡Es algo que se nos resiste!

Lo que haga, diga y sienta la otra persona, es:

- Su responsabilidad
- Algo que nosotros no podemos controlar ni modificar por mucho que nos empeñemos, no al menos si no hay voluntad por parte de la otra persona.

Tal vez podamos influir en ello, claro (a través de lo que hagamos, digamos y del famoso contagio emocional), pero, como decía **Stephen Covey**, siempre será, en esencia, algo que esté fuera de nuestro control y, por tanto, según su propuesta, **algo que no esté en nuestro Círculo de la Influencia sino en nuestro Círculo de la Preocupación** (donde ya intuirás que residen todas aquellas cosas que no podemos controlar: lo que hagan los demás, sus creencias, valores y conductas, las consecuencias de todo ello..).

Aquí el tema está en que **cuanta más energía inyectemos y dediquemos a querer controlar aquello que no podemos controlar...**



Más fugas energéticas y emocionales tendremos que nos impedirán dedicar toda esa energía e impulso a otras cosas.

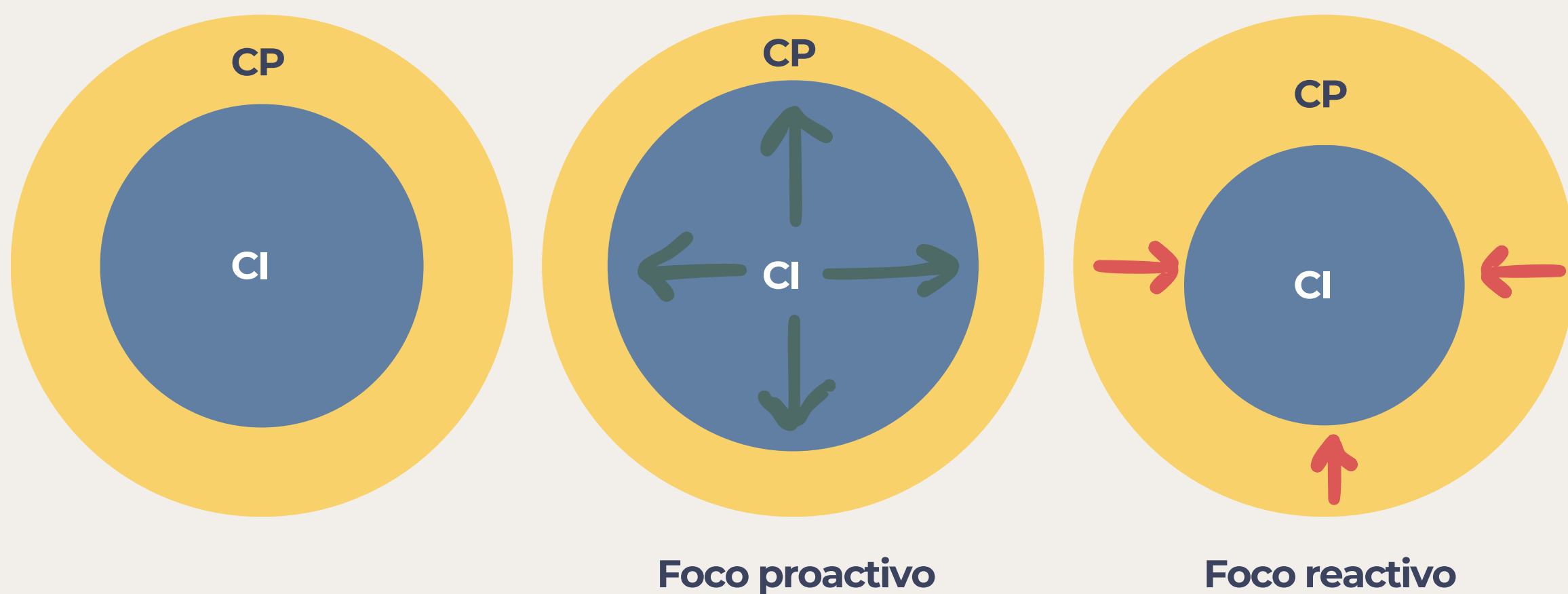


Como por ejemplo dedicársela a lo que realmente sí podemos controlar, que es **lo que nosotros hacemos, decimos, sentimos y decidimos.**



Covey nos dice que las **personas que se centran en su Círculo de Influencia** adoptan una **respuesta proactiva** ante las cosas que les suceden, mientras que **las que se centran en su Círculo de Preocupación** caen en **respuestas reactivas y poco eficaces** (en términos de hacer avanzar la situación, experiencia y conflicto y también en términos de bienestar).

Determinando cuál de estos 2 círculos es el centro alrededor del que gira la mayor parte de nuestro tiempo y energía, podemos descubrir mucho sobre el **grado de nuestra proactividad**.



Personas proactivas

Centran sus esfuerzos en el círculo de influencia (cosas sobre las que pueden hacer algo). Su energía es positiva: se amplía y aumenta, lo cual conduce a la ampliación del círculo de influencia (porque consiguen generar cambios en su entorno más alineados y coherentes con resoluciones adaptativas).

Personas reactivas

Centran sus esfuerzos en el círculo de preocupación. Su foco se sitúa en los defectos ajenos, los problemas del mundo y aquello que no pueden controlar. De ello resulta culpa, frustración, impotencia, acusaciones y un lenguaje reactivo. La energía negativa generada, combinada con la desatención de las áreas en las que se puede hacer algo, determina que su círculo de influencia se encoja. **Cuando nos obsesionamos con lo que reside en nuestro círculo de preocupación, le otorgamos el poder de controlarnos.**



Tercera clave:

Recuerda que tus emociones son tuyas, no del otro
y que a veces nacen más de la película que estás viendo en
tu cabeza que de la realidad.

A pesar de todo lo que te he dicho en la clave anterior, sabemos que ser conscientes de que no podemos controlar algo no quiere decir que no sea de las primeras cosas que intentemos hacer. Sin embargo, no debes olvidar que **lo que tú interpretas de lo que alguien piensa, siente o hace otra persona puede verse influenciado más por historias o creencias que llevas dentro que por la realidad objetiva** (si no es algo explícito que se ha dicho o hecho y que, por tanto, es observable y comprobable).

Aunque todas nuestras emociones son válidas, **a veces aparecen en base a interpretaciones que hacemos de cosas que intuimos, imaginamos, proyectamos o, simplemente, colocamos en la mente del otro.**

Por eso te hablaba de estos dos conceptos: observable y comprobable.
Y le sumaría el “objetivo”.

Así que aquí toca que nos preguntemos...



¿Esto que me está generando una emoción
(por ejemplo: siento rabia porque me están mirando con cara de desaprobación),
se basa en algo objetivo, observable y comprobable?

¿Tengo la **certeza** de que esa desaprobación es real o, como mínimo, lo que está sintiendo o mostrando esa persona hacia mí? ¿Otra persona interpretaría lo mismo?
¿O puede que lo piense así porque estoy colocando en ella ciertos pensamientos en base a lo que hemos vivido juntas o a lo que intuyo en base a una inseguridad mía?



Sé que a veces será incómodo, y por supuesto tocará ver cuándo es el momento adecuado para hacerlo (tal vez no en medio de la mesa y desde la reacción más impulsiva y primaria del momento), pero la única alternativa será **comunicarnos con la persona para asegurarnos que no estamos leyendo mentes ni alimentando esa rabia interna por un gesto mal leído o por algo que otra persona, con sus propias gafas, podría interpretar de forma distinta.**

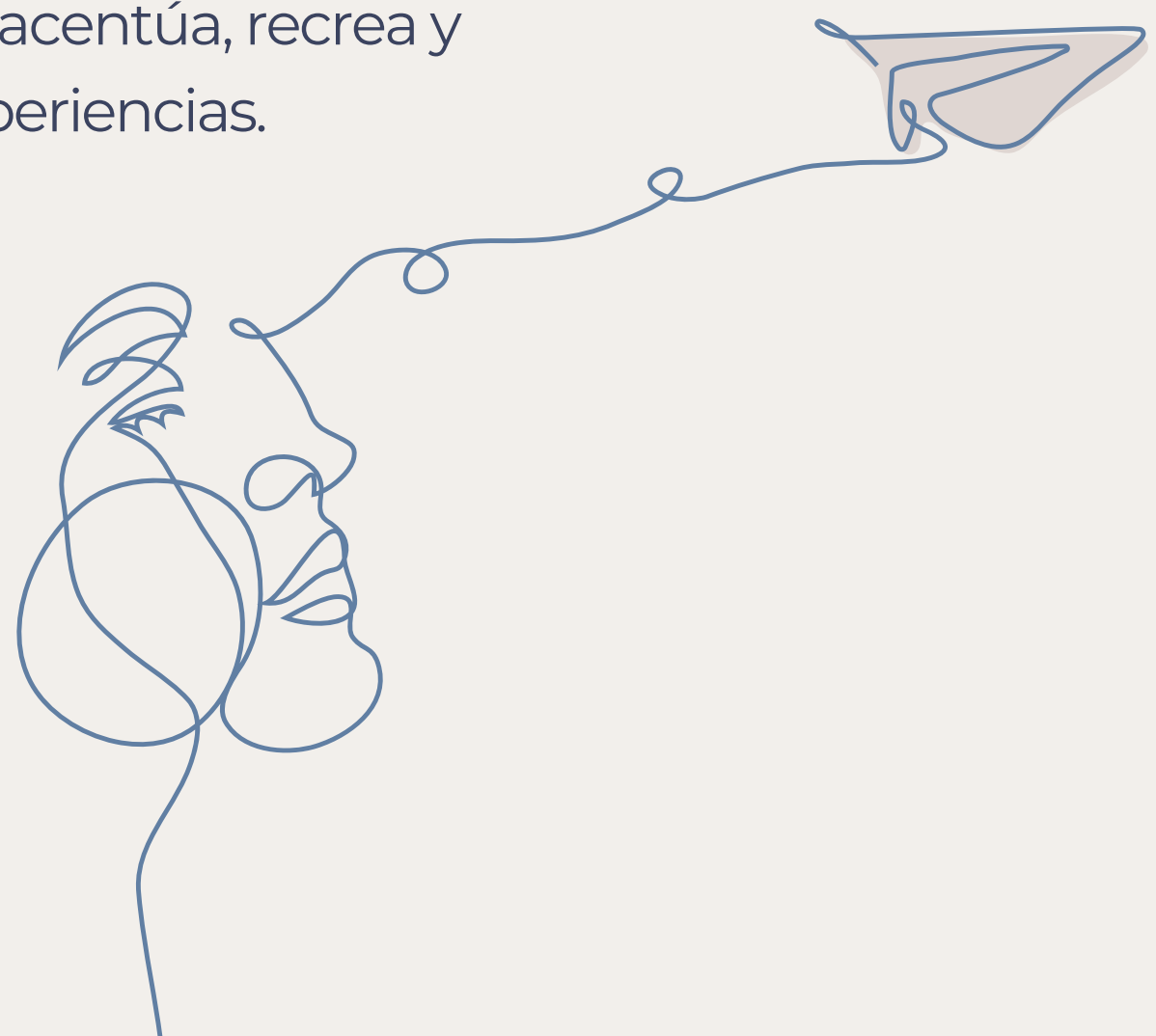
Por eso digo que hay que salir de dudas antes de explotar, sufrir o alargar nuestro malestar en silencio.

Esto se traslada a muchos otros ejemplos: gestos mal leídos, palabras en tonos que nos molestan, respuestas o preguntas incómodas...

Y, si finalmente confirmamos —siguiendo con el ejemplo— esa sensación que tenemos, aquí ya entra **el arte de la asertividad y de la comunicación afectiva y efectiva**, que es una competencia emocional que no solo es entrenable sino que debe ser una prioridad para nosotros desarrollarla, porque **siempre, siempre estaremos en contacto con opiniones, vivencias y perspectivas distintas a la nuestra**, aunque sea en la intimidad de nuestra habitación.

Porque recordad que **nuestra mente viaja a esos momentos que hemos vivido durante el día o que anticipamos** y, ya que somos seres sociales, en muchos de ellos aparecen otras personas. Siempre os hablo de la **imaginación mental** porque hay que tenerla en cuenta como ingrediente que acentúa, recrea y (re)construye nuestras vivencias internas y experiencias.

Así que intentar entender de dónde vienen nuestras emociones y cuestionar si se basan en algo observable, comprobable y objetivo (no en lo que tú estás proyectando o interpretando de lo que pasa por la mente de los demás) **puede cambiar mucho la forma de abordarla, experimentarla y reconducirla.**





Cuarta clave:

Cuida tu lenguaje al comunicarte y asegúrate de que surge del *no juicio* y refleja tu *autorresponsabilidad*

Echar balones fuera o limitarse a culpar a otros nunca lleva a la resolución de ningún conflicto, sea externo o interno. Y nuestra vivencia interna termina siendo más reactiva y nociva para nosotros, porque **nos ancla en un bucle de victimización del que no saldremos si no asumimos lo que nos toca ni exteriorizamos lo que sentimos la necesidad de exteriorizar.**

Un ejemplo de lenguaje que refleja tu autorresponsabilidad y que está enfocado a la resolución podría ser:

En vez de decir
"me haces sentir mal"
(expresión que suele generar conflicto),

↓

podemos decir algo como:
"Cuando pasa esto [dices, haces "x"]
—es decir, evitando hablar de lo que la persona es, sino de lo que dice o hace—,
me siento [triste, frustrada, incómoda]".

Este cambio de enfoque es importante, porque no colocas la responsabilidad o, tal y como lo suele percibir la otra persona, la culpa, en el otro, sino que sencillamente compartes que **algo que ha dicho o hecho —no algo que "es",** que es algo que suele despertar con mayor facilidad la sensación de estar siendo juzgado, culpado o rechazado— pues a ti te ha generado cierta emoción, sensación o pensamiento.

Y compartir esto no solo es sano, sino que es necesario, porque **es lo que hará posible que las dos vivencias y perspectivas sean expuestas y pueda generarse un punto de encuentro** desde el que resolver la situación o facilitar que no vaya a más.



Puede que la respuesta de la otra persona no sea la esperada o la que nos gustaría, puede que se lo tome mal, pero, de nuevo, volvemos al punto 2: eso ya no está dentro de nuestro círculo de influencia.

Y lo mismo que te estoy compartiendo a ti, va para la otra persona: deberá regular sus propias emociones ante lo que tú le estás compartiendo con respeto.

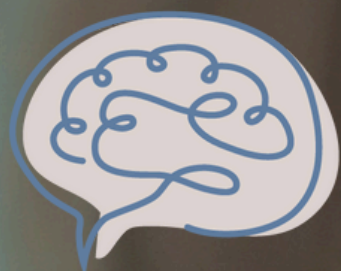
Si tú te estás comunicando con respeto, desde la asertividad, desde el no juicio y con el deseo de acercar posturas y resolver lo que esté pasando (esté pasando de forma más o menos explícita), **no hay nada más que puedas hacer por tu parte.**



De la respuesta que te dé, deberás volver a pasar por todo el proceso de objetividad, empatía, validación y respuesta.

No siempre seremos capaces de hacer este trabajo en el momento en el que la emoción es más intensa o nos tiene más inundados por dentro, pero **es importante entrenarnos para, precisamente, tomar conciencia cuanto antes y poder liderarnos y elegir el tipo de respuesta que queremos dar.**





Autoliderazgo emocional

Así que, recuerda:

Gestionar tus emociones no significa reprimirlas o ignorarlas, sino **ser capaz de darles espacio y voz sin que eso signifique derribar, imaginar o invalidar las de otros.**

La buena noticia es que, como te decía, **somos músculo, y todo esto se entrena.** *Y, cuanto más te escuches, más fácil te resultará este proceso.*



Reflexión final

No hay cambio ni autoliderazgo sin conciencia + acción

Cuéntame:

¿Cuál de las claves es la que más entrenada tienes?

¿Cuál es la que más quieres entrenar?

¿Cuál ha sido para ti una emoción o situación difícil de gestionar últimamente?

¿Reconoces algún patrón?

Me encantaría saber de ti y saber de qué te ha servido este recurso.

Si sientes que quieres trabajar en tu gestión emocional y mejorar la calidad de tus relaciones, estoy aquí para acompañarte. **Agenda un café virtual conmigo de 20-30 minutitos gratuito y sin compromiso para conocernos y ver si puedo acompañarte.**

Mi nombre es Júlia Peris, soy psicóloga y coach especialista en lenguaje, emociones y narrativa interna. Soy una apasionada del mundo de las emociones y del lenguaje y me encanta observar(me) e investigar para acompañar a otras personas descubrir los universos que se esconden tras las palabras que usan para hablar(se) y describir su realidad.

[Aquí te cuento un poco más sobre mí](#)



No dudes en escribirme. Estaré encantada de conocerte.

Agenda tu café virtual