

Cómo nos ayudan las emociones a envejecer bien

Pura Díaz Veiga
María Márquez-González
Mayte Sancho Castiello
Javier Yanguas Lezaun

ingema
instituto gerontológico matia



POLO MATIA
INNOVACIÓN EN ENVEJECIMIENTO
AGEING INNOVATION CLUSTER

CAIXA CATALUNYA
OBRA SOCIAL



Cómo nos ayudan las emociones
a envejecer bien

Comisión de Obras Sociales de Caixa Catalunya

Presidente

Narcís Serra i Serra

Vocales

Joan Echániz Sans

Estanis Felip i Monsonís

Genís Garriga i Bacardí

Joan Güell i Juan

Josep Isern i Saun

Carme Llobera i Carbonell

Gemma López i Canosa

Maties Vives i March

Secretario y Director General

Adolf Todó i Rovira

Secretario de Actas

Ramon M. Llevadot i Roig

Director de la Obra Social

Miquel Perdiguer i Andrés

Director de Atención Social

Josep Solans i Domínguez

Primera edición: noviembre de 2009.

© de los textos: sus autores, 2009.

© de esta edición: Obra Social de Caixa Catalunya, 2009.

ISBN: 978-84-92721-14-6

Depósito legal: BI-3040-09

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente,
sin el permiso de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

Imprime: Grafo, S.A.

Presentación

Desde la Obra Social de Caixa Catalunya, en colaboración con la Fundación Instituto Gerontológico Matía, nos place poner a su disposición esta guía que es fruto de varios años de investigación y trabajo, y pretende dar a conocer la importancia de las emociones en la vida de las personas. Diversos estudios demuestran que tienen un papel fundamental en los procesos de adaptación, en la salud y en los procesos cognitivos.

Nuestro objetivo cuando nos planteamos la edición de esta guía era que pudiera llegar a ser una herramienta práctica destinada a las personas mayores, sobre cómo abordar las emociones en diferentes situaciones, y que permitiera aprender a conocerlas, a disfrutarlas, y también a gestionar las situaciones cuando no nos gusta cómo nos sentimos. Creemos sinceramente que este objetivo se ha cumplido con creces.

El proceso de envejecimiento (funcional, celular, molecular) es universal, irreversible, continuo, intrínseco y heterogéneo. Cada vez vivimos más años, y esto es en gran medida gracias a factores ambientales: estilo de vida, hábitos alimentarios, de ejercicio físico, y de gestión del estrés, entre otros. El reto, ahora, es asegurar la máxima calidad de vida durante el mayor número de años posible y desde la Obra Social de Caixa Catalunya estamos convencidos que las emociones pueden tener un impacto significativo. Este proyecto forma parte del compromiso de la Obra Social de Caixa Catalunya en la mejora de la calidad de vida de las personas y muy especialmente de las personas mayores, para favorecer su desarrollo integral como miembros activos de la sociedad.

De nuevo queremos agradecer a la Fundación Instituto Gerontológico Matía todo el trabajo y profesionalidad que está aplicando en la dirección de este proyecto, así como a aquellas personas e instituciones que se han implicado y están colaborando en el mismo.

Introducción

Desde hace ya algunos años la Fundación Instituto Gerontológico Matía en colaboración con la Fundación Caixa Catalunya, empezamos a investigar un binomio que nos parecía esencial para el futuro de la atención, investigación e intervención con personas mayores: las emociones y su importancia en el envejecimiento. ¿Por qué?. Porque las emociones acompañan nuestra vida, porque vivir es sentir, porque son fundamentales para la adaptación, porque las emociones están íntimamente ligadas a la salud,...., y porque como pasa en la niñez, la adolescencia, la juventud y la fase adulta de nuestra vida, en el envejecimiento, las emociones son un aspecto fundamental. No hay vida sin emociones.

La guía que ahora tienen en sus manos es fruto de un intenso trabajo de investigación que empezó, hace ya cuatro años. Durante estos cuatro últimos años, a través de metodologías diversas, estamos intentando analizar y comprender el papel de las emociones en la vida de los mayores y durante el proceso de envejecimiento. Y para INGEMA, es esencial que ese conocimiento (la relación entre las emociones y la salud, entre las emociones y el funcionamiento cognitivo,...) llegue a la sociedad. A veces en forma de artículos de investigación o de libros para profesionales, otras en forma de guías prácticas, como la que usted tiene en sus manos en este momento. Detrás de estas páginas hay un reto de investigación y una voluntad de trasladar estos resultados a la sociedad, porque esta es la misión de la Fundación INGEMA.

Por eso a través de esta guía y basado en la evidencia empírica aportada por la investigación, hemos pretendido plasmar de una manera diferente, el conocimiento adquirido. Hemos querido hacer un guía práctica, que sirva a las personas mayores a vivir mejor, al menos ese es nuestro objetivo.

Y lo hemos intentado hacer a través de tres pasos fundamentales:

El primero acercarnos a nuestras emociones. Permitirnos conocerlas, saber que existen, reconocerlas, ponerles nombre y, si es posible, apellido.

El segundo paso fundamental, aprender a disfrutar. Vivir es más agradable cuando tenemos experiencias que nos proveen alegría, satisfacción y felicidad. Para seguir “enganchados a la vida,” viviéndola, aportando a los demás,...., las emociones son fundamentales, y de esto trata la segunda parte de la guía.

En la vida hay veces que no nos gusta lo que sentimos o cómo nos sentimos. El tercer paso, habla de cómo “gestionar” nuestras emociones. De cómo examinar lo que pienso, de cómo “regular” (de cómo ver las cosas desde otra perspectiva, de que puedo hacer para cambiar una situación, de cómo resolver mis problemas,....), de cómo podemos, en definitiva, ser un poco más felices.

Ahora, usted lector, tiene la palabra. Esperamos, de todo corazón, que este trabajo le sea útil en su vida diaria y le aporte herramientas, ese es nuestro objetivo, para poder vivir un poco mejor.

Fundación Instituto Gerontológico Matia-INGEMA

Agradecimientos

Muchas personas queridas nos han ayudado y acompañado a lo largo del proceso que ha supuesto la redacción de esta Guía. Su apoyo y confianza en que éramos capaces nos han ayudado a salir de multitud de encrucijadas y a encontrar el camino que debíamos seguir.

Deseamos expresar, además, nuestro reconocimiento a los compañeros y compañeras que han dedicado su tiempo y atención a leer las diferentes versiones que han precedido el documento final.

Sus críticas, comentarios y sugerencias han contribuido a identificar mejoras que han clarificado y concretado los contenidos de la guía. Gracias a todos ellos:

Maite Aranda, Demométrica
Cristina Buiza, INGEMA
Miguel Costa, Universidad Autónoma de Madrid
Elena del Barrio, INGEMA
Igone Etxeberria, INGEMA
Nerea Galdona, INGEMA
José Luis González, ONCE
María Izal, Universidad Autónoma de Madrid
Mercè Pérez Salanova, Universidad Autónoma de Barcelona
Daniel Prieto, Sociólogo, investigador
Elena Urdaneta, INGEMA
Elena Yanguas, Servicio Navarro de Salud

Además, los contenidos de la guía han sido mejorados y enriquecidos con aportaciones de personas mayores de la ONCE de Valladolid y del Centro de Personas Mayores "Gloria Fuertes" de San Sebastián de los Reyes (Madrid), que dirige Lola Linares.

Sus comentarios y opiniones nos han ayudado a constatar la riqueza de las experiencias emocionales de las personas de edad y a ilustrar los contenidos de esta Guía.

Índice

A nuestros lectores	13
1. Las emociones. Las señales de estar en el mundo	19
1.1 Vivir es sentir	19
1.2 Las emociones cuando nos hacemos mayores	21
1.3 ¿Por qué es importante conocer nuestras emociones?	30
2. Acercarme a mis emociones	39
2.1 Ser consciente de mis emociones	39
2.2 Cuatro pasos para conocer mis emociones.	42
. Primer paso: Las sensaciones del cuerpo	42
. Segundo paso: Poner nombre a lo que siente	45
. Tercer paso: Comprender la emoción	47
. Cuarto paso: Aceptar lo que esta sintiendo	50
3. Llenar mi vida con emociones que me ayuden a disfrutarla	57
3.1 Disfrutar con las actividades que me gustan y llenan	57
3.2 Disfrutar de la vida en compañía de otras personas	64
. Cuidar las relaciones con los demás	65
. Hacer nuevas amistades	66
3.3 Disfrutar del aquí y el ahora	67
4. Cuando no me gusta cómo me siento...	73
4.1 Examinar mis emociones	73
4.2 Regular las emociones	76
. Buscar solución a los problemas	76
. Si ya no puedo hacer más por cambiar el problema, ¡Puedo cambiar yo!	78

A nuestros lectores

Las emociones están de moda. La inteligencia emocional, la educación emocional, ocupan el interés de científicos, padres y maestros y, también de expertos en envejecimiento.

Desde hace algún tiempo, se han ido acumulando pruebas que resaltan la riqueza de las emociones a medida que envejecemos. Nuestra vida emocional se hace más compleja y llena de matices a medida que pasan los años. Los sentimientos nos ayudan a **adaptarnos a los cambios que nos va deparando la vida y también influyen sobre nuestra salud.**

Los autores de esta Guía pensamos que estas cuestiones han de ser conocidas y, aún más, aprovechadas, por las personas que quieren sacar más partido a sus vidas a medida que envejecen. Esta guía se ha redactado para personas que quieren envejecer bien, aprovechar las oportunidades que surgen para mejorar su vida y aprender como hacerlo.

En primer lugar, nuestro esfuerzo se dirige a **intentar transmitirles la importancia que las emociones tienen para su vida.** Las emociones nos conectan con la vida, son señales de que “estamos en el mundo” y nos dan pistas para continuar por “el camino que elegimos”.

Si queremos envejecer bien, hay que saber aprovechar nuestras posibilidades y las oportunidades que nos ofrece el mundo en el que vivimos. Todo esto es más fácil **si sabemos entender nuestras emociones y aprovechar las pistas que nos aportan para actuar en la dirección más adecuada para nosotros.**

La guía que tiene en sus manos trata precisamente de explicar, de un modo claro y sencillo, la importancia de prestar atención a lo que sentimos para mantener e incluso mejorar la calidad de nuestra vida a medida que vamos cumpliendo años.

Pero saber no basta, hay que aplicar lo aprendido a nuestra vida cotidiana. En otras palabras, no basta solo decir lo que hay que hacer sino también cómo se puede hacer.

Por eso, en segundo lugar, en esta guía se ofrecen soluciones para saber reconocer nuestras emociones, ponerles palabras, comprender su conexión con nuestras experiencias y acciones y aprender cómo nos pueden ayudar a estar más vivos, más en contacto con la vida, más satisfechos. Para ello, se han incluido testimonios de personas mayores, obtenidos en trabajos anteriores de nuestro equipo.

Sabemos que planteamos un tema interesante, pero también complejo, que no es fácil aplicar a nuestras vidas. Nuestra intención es que usted otorgue a los sentimientos la importancia que tienen para envejecer bien.

Hemos llamado a esta Guía “Como nos ayudan las emociones a envejecer bien”. Amigo, amiga está usted en un buen momento para prestar atención a las suyas. En las siguientes páginas encontrará algunas ideas sobre cómo hacerlo.





Las emociones.
Las señales de estar en el mundo

1. Las emociones. Las señales de estar en el mundo

Al envejecer, igual que en cualquier etapa de nuestra vida, no dejamos de **sentir** emociones, porque no dejamos de **vivir** y tener experiencias que dejan huella en nosotros.

Nuestros sentimientos son señales fundamentales que nos indican que estamos en el mundo, que estamos **vivos**.

Aprender a conocer y comprender nuestros sentimientos nos puede ayudar a vivir mejor y a disfrutar más. Conseguirlo requiere esfuerzo, adquirir conocimientos, cambiar la forma de pensar y, en muchas ocasiones, la de actuar.

Si usted quiere hacer ese esfuerzo y dar esos pasos, si usted está dispuesto a mirar hacia adentro y hacer un viaje a través de sus emociones, ¡enhorabuena!, esta guía puede ayudarle a hacerlo.

1.1 Vivir es sentir

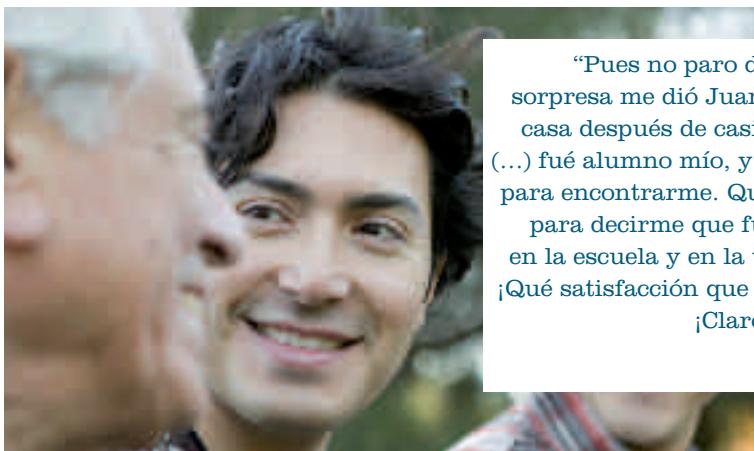
“Los sentimientos y las emociones son el lenguaje universal que debe ser honrado. Son la expresión auténtica de quiénes somos”.

JUDITH WRIGHT

Podemos comenzar este viaje con una primera reflexión: darnos cuenta de la gran importancia que tienen los sentimientos en nuestra vida.

Los momentos más importantes de nuestra vida lo son, en buena medida, por las emociones que hemos ido experimentando. Agradables e incómodas, placenteras y dolorosas, fugaces o duraderas.

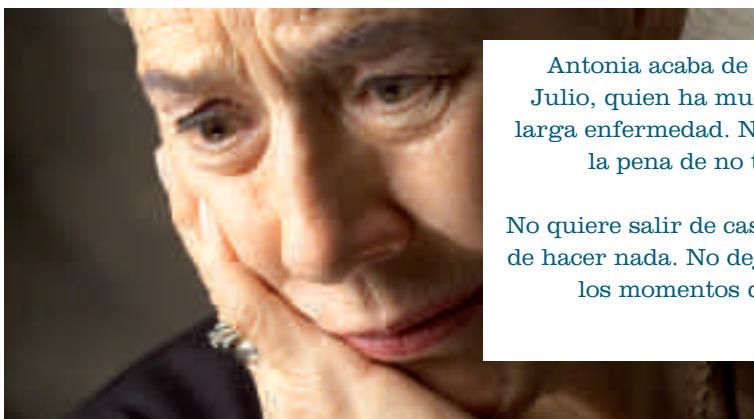
Nuestra vida cotidiana y las experiencias que vivimos nos proporcionan pequeñas o grandes emociones, como, por ejemplo, la alegría por el reencuentro con un ser querido.



“Pues no paro de recordarlo... vaya sorpresa me dió Juan. Se presentó en mi casa después de casi 30 años sin vernos (...) fué alumno mío, y movió cielo y tierra para encontrarme. Quería volver a verme para decirme que fui su mejor maestro en la escuela y en la vida. Este Juanito... ¡Qué satisfacción que te digan esas cosas! ¡Claro que te emociona!”.

La vida también nos trae **sufrimiento**, a veces en formas suaves... ¿quién no ha tenido algún disgusto que otro? Todos pasamos por momentos de angustia, de preocupación o de dolor.

A veces el sufrimiento llega en grandes dosis, como ocurre cuando perdemos a seres queridos.



Antonia acaba de perder a su marido, Julio, quien ha muerto después de una larga enfermedad. No para de llorar por la pena de no tenerle ya a su lado.

No quiere salir de casa y no siente ganas de hacer nada. No deja de recordar todos los momentos que pasó a su lado...

Las emociones son el reflejo de que estamos en contacto con la vida.

Son señales de que estamos en el mundo, de que las experiencias que vivimos, nuestro entorno, las personas que nos rodean y las cosas que hacemos, nos afectan y nos importan.

Las personas de las historias que acaba de leer han experimentado diferentes emociones: **satisfacción** y **alegría** por los logros de nuestra vida o el encuentro con alguien a quien apreciamos, **tristeza** por la pérdida de un ser querido, y hay muchos más sentimientos, como el **temor**, el **amor**, la **angustia**, la **culpa**...

Las emociones son **experiencias** personales que tenemos continuamente y que colorean y dan sabor a nuestra vida cotidiana. Los sentimientos que tenemos son **vivencias** únicas que surgen en íntima relación con las situaciones que vivimos, con cómo las vivimos y con lo que hacemos en ellas. Están profundamente entrelazados con nuestra **historia de vida**. Por eso, el repertorio que tenemos de experiencias emocionales y de formas de sentir es **único e irrepetible**. ¡Como cada uno de nosotros!

1.2. Las emociones cuando nos hacemos mayores

“Cambia, todo cambia. Cambia lo superficial, cambia también lo profundo, cambia el modo de pensar, cambia todo en este mundo... cambia el clima con los años... cambia el rumbo el caminante... cambia el sol en su carrera... Y así como todo cambia, que yo cambie no es extraño...”.

JULIO NUMHAUSER

A medida que envejecemos, nuestra vida cambia, tenemos diferentes experiencias, aprendemos cosas nuevas, y nuestros sentimientos se transforman.

Pueden cambiar... las cosas que nos emocionan



“Antes vivías centrado en el trabajo y en las obligaciones (...), ahora valoras otras cosas. Para mí, ahora lo importante es estar bien de salud y que mi familia esté bien”.

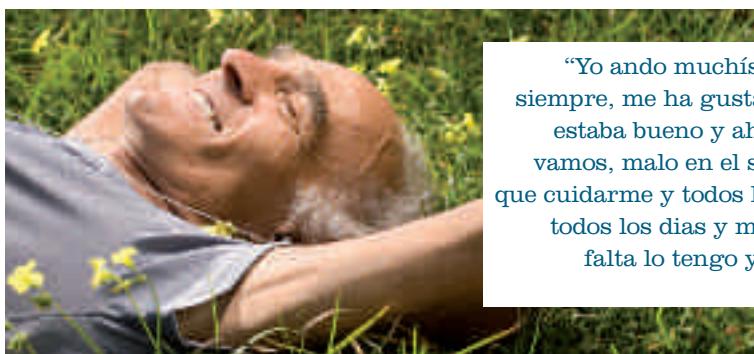
Probablemente, ha notado que ahora se emociona por cosas distintas a las que se emocionaba antes.

Con el paso del tiempo, la **salud** se convierte en algo fundamental en la vida, en fuente de muchas emociones, algunas de ellas desagradables, como la preocupación, la tristeza, la angustia, la inseguridad o la incertidumbre sobre nuestra propia capacidad.



“Mira, resulta muy difícil para alguien que ya se acerca a los setenta y cinco años no tener ningún malestar, no tener dolores... la vida es algo que se ve en la naturaleza y yo ya estoy de hojas amarillas...”.

La **salud** también puede ser fuente de emociones agradables, como ocurre cuando nos sentimos sanos, cuando estamos satisfechos porque nos cuidamos o cuando nos dicen que tenemos un aspecto saludable.



“Yo ando muchísimo, muchísimo, de siempre, me ha gustado de antes cuando estaba bueno y ahora que estoy malo, vamos, malo en el sentido de que tengo que cuidarme y todos los días voy a andar, todos los días y mi tratamiento no me falta lo tengo yo todo muy bien...”.

Mantener la **independencia**, la **autonomía** en la vida cotidiana, suele ser algo que nos preocupa mucho a medida que nos vamos haciendo mayores.



“Mientras yo pueda, viviré por mí misma, eso lo tengo claro y después cuando ya no pueda ser independiente, ya veremos, imagino que me iré a una residencia y que quisiera hacerlo por mí misma, entrar andando allí”.

Por otro lado, a medida que pasa el tiempo, la **familia**, los hijos, los nietos, se pueden convertir en el centro de nuestro mundo emocional. La familia puede ser una fuente maravillosa de autorrealización y satisfacción. Pero también puede ser fuente de preocupaciones y malestar. Así, a veces, la vida familiar puede originarnos emociones muy agradables...



“Ahora lo que quiero en la vida es pasear, pasear con la nieta en la mano (...). Tengo dos nietas y un nieto, te juro, aunque me de vergüenza, que he vuelto a soñar con mi juventud cuando yo tenía los niños de esas edades. Y es una felicidad que ahora soy yo la que no quiere más que estar con ellos”.

...y otras veces, emociones más desagradables o más difíciles de llevar, como cuando sentimos una mezcla de satisfacción e irritación por sentir nuestra libertad coartada.



“Y claro, todo el día con la niña ‘parriba’, con la niña ‘pabajo’... y yo encantada porque no sabes cuánto me quiere... Y yo también tengo mis cosas y claro... pero a veces (...), ya discuto yo con su madre, porque ella no tiene la culpa la pobre, pero yo tampoco...”.

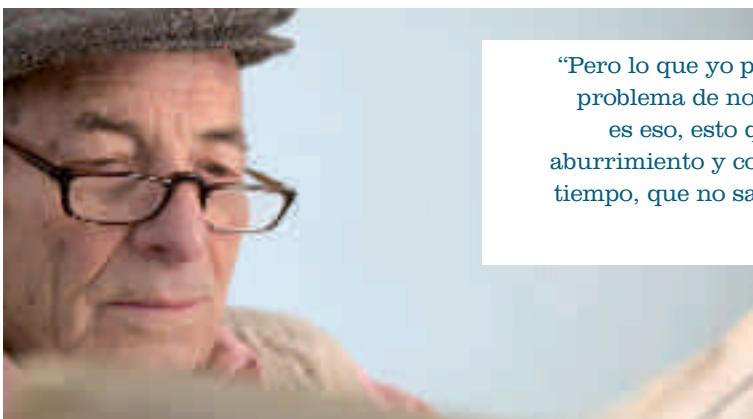
Si antes las obligaciones llenaban nuestro tiempo, ahora tenemos la oportunidad de disfrutar de más **tiempo libre**.

Lo que hagamos con ese tiempo puede ser fuente de emociones agradables, si desarrollamos actividades que tengan **significado** para nosotros, que nos llenen y nos hagan **sentir bien**.



“La verdad es que yo me siento divinamente, nunca como ahora, te lo digo (...), tengo mucho más tiempo para mí, más tiempo para irme con los amigos, para poder cenar con varias parejas de amigas y amigos (...). Nos gusta salir y echamos unas risas, como los jóvenes, porque te puedo asegurar que nosotros nos sentimos jóvenes, estamos bien, estamos con dineritos, no mucho, pero estamos bien, nos gusta salir, somos juerguistas ¿qué más podemos pedir?...”.

Si no sabemos aprovechar nuestro tiempo de forma que nos permita hacer las actividades que queremos hacer, entonces... tener tiempo libre puede ser una fuente de emociones desagradables, como el aburrimiento o la ansiedad.



“Pero lo que yo pienso es que el gran problema de nosotros, los mayores, es eso, esto que se conecta con el aburrimiento y con la inmensidad del tiempo, que no sabe cómo llenarlo...”.

Cumplir años nos ofrece una oportunidad preciosa:

tenemos más tiempo libre. Tener más tiempo ensancha nuestro horizonte de posibilidades para disfrutar más intensamente de la vida...

Es fundamental aprovechar la oportunidad que supone tener tiempo.

Tiempo para hacer las cosas que queremos hacer, con las personas que queremos hacerlas y de la forma en que queremos hacerlas... o tiempo para decidir no hacer nada más que contemplar, observar, disfrutar de las pequeñas cosas de la vida cotidiana... En definitiva, tiempo para caminar hacia donde queremos, como queremos hacerlo y con las personas que queremos que nos acompañen.

Podemos utilizar nuestro tiempo de forma que nos ayude a caminar en la dirección que queramos en cada momento. Hacer las cosas que queremos hacer para encontrarnos más a gusto. No hace falta pensar en actividades complejas o extravagantes, fuera de nuestro alcance.

Con la edad, hemos aprendido a sacar más jugo de las experiencias más sencillas, a disfrutar más con las actividades cotidianas...



“... Yo cuando me levanto por la mañana y veo el sol... fenomenal. Esto es maravilloso, chico...”.

Puede cambiar... la frecuencia con la que tenemos algunas emociones

Bastantes personas mayores reconocen que ahora sienten algunas emociones con mayor frecuencia que cuando eran más jóvenes...



“Yo en la vida lo he pasado muy mal, todo eran obligaciones, preocupaciones, disgustos... ahora, en la vejez, estoy disfrutando más que nunca... de verdad, ahora tengo más alegrías que antes...”.

”Cuando hemos llegado hasta los barrios bajos del pesimismo y no hallamos nada en el universo que nos parezca una afirmación capaz de salvarnos, se vuelven los ojos hacia las menudas cosas del vivir cotidiano (...).

Vemos, entonces, que no son las grandes cosas, los grandes placeres, ni las grandes ambiciones, quienes nos retienen sobre el haz de la vida, sino este minuto de bienestar junto a un hogar en invierno...”.

J. ORTEGA Y GASSET

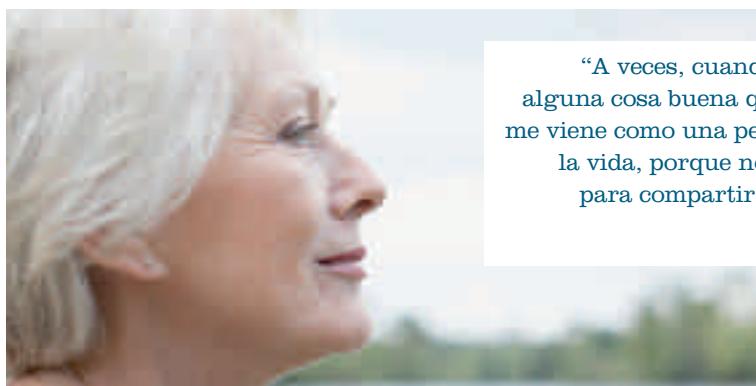
...mientras que hay otras emociones que experimentan menos ahora...



“Cuando era más joven era muy apasionada... ahora ya no sientes esa pasión, esa ilusión tan grande... pero sientes otras cosas... estás satisfecha... y más tranquila, como más serena...”.

Puede cambiar... la forma de sentir las emociones

En otras palabras, con la edad, algunas de nuestras emociones pueden ser un poco más complicadas que cuando éramos jóvenes: podemos tener “emociones agridulces”, mezcla de emociones agradables y desagradables, ¡como sentir alegría y tristeza a la vez!



“A veces, cuando siento alegría por alguna cosa buena que me pasa, a la vez me viene como una pena o melancolía por la vida, porque no tengo a mi marido para compartir la alegría con él...”.

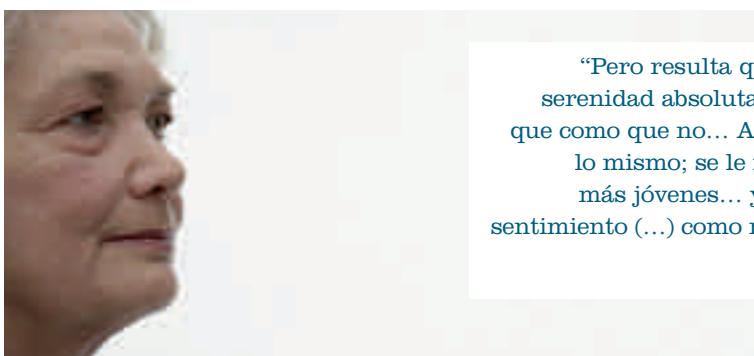
También nuestras emociones pueden hacerse más **sua-**
ves y moderadas que en la juventud. La vejez da más se-
renidad, y permite ver mejor los problemas que tienen las
personas que te rodean, o su cambios de carácter.

O podemos sentir lo mismo, pero de forma distinta:



“Yo el amor que tengo ahora no es el que
tenía cuando tenía 25 años, no, pero sin
embargo si noto un amor... Es más fuerte
la compasión, el cariño, la atención a la
otra persona, ser más sensible”.

Algunas personas mayores cuentan que, tras convivir
bastante tiempo con el dolor por las diferentes pérdidas y
problemas que han tenido a lo largo de sus vidas, llega un
momento que es como si “se acostumbrasen” a vivir con
ese dolor y lo sintiesen de forma mucho más suave...



“Pero resulta que lo tomas con una
serenidad absoluta, con una serenidad
que como que no... A mi madre le pasaba
lo mismo; se le murieron hermanos
más jóvenes... y en general era con
sentimiento (...) como muy atemperado...”.

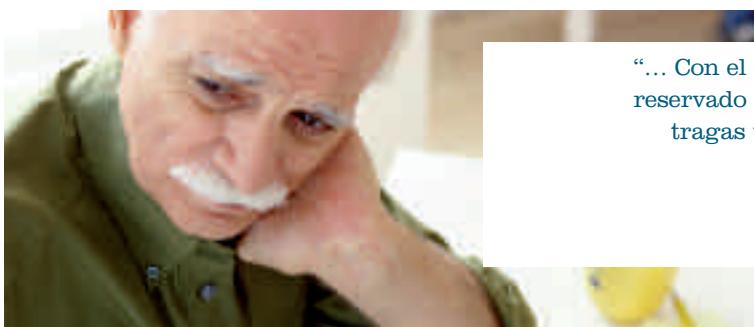
Puede cambiar... la forma de expresar nuestras emociones

Podemos expresar las emociones con más facilidad que antes:



“Ahora, si llega una emoción un poco fuerte casi se me corren las lágrimas de emoción...”.

O todo lo contrario, expresar menos nuestros sentimientos, guardárnoslos más para nosotros...



“... Con el tiempo te haces más reservado (...) muchas veces te tragas tus sentimientos...”.

En definitiva, con el paso de los años, la vida no es la misma, nuestras experiencias son distintas, hemos vivido más y, con ellas, pueden cambiar las cosas que nos hacen emocionarnos y la forma en la que vivimos y expresamos nuestros sentimientos.

1.3. ¿Por qué es importante conocer nuestras emociones?

“He aquí mi secreto.
Es muy simple:
no se ve bien sino
con el corazón. Lo
esencial es invisible
para los ojos”.

ANTOINE
DE SAINT-EXUPERY

Si pensamos en nuestra vida, nos daremos cuenta de que los sentimientos nos han ayudado a ir **adaptándonos a las circunstancias**.

Las emociones son **señales** que nos informan sobre cómo estamos relacionándonos con las personas que nos rodean y con las cosas que nos toca vivir. Además, los sentimientos son **pistas** para actuar, porque nos indican las acciones que podemos hacer para vivir de la forma que queremos.

Por ejemplo, sentir alegría o satisfacción, es **señal** de que nos encontramos bien con nosotros mismos y con nuestra vida porque estamos haciendo cosas que nos gustan y caminando en la dirección que deseamos. También es una **pista** para seguir actuando de esa forma, aportándonos energía y ganas para continuar en esa dirección...

Emociones como la tristeza o angustia nos pueden ayudar a descubrir que algo en nuestro entorno nos está afectando, que tenemos necesidades no satisfechas o que hemos perdido, o corremos el riesgo de perder algo que nos importa. De este modo, estos sentimientos, aunque dolorosos, son **señales** importantes que nos informan de que algo no va bien. Y también son **pistas** para ponernos en marcha para adaptarnos, recuperar nuestra dirección o compensar lo perdido.

Es importante saber que no siempre nuestros sentimientos dolorosos señalan que nos hemos alejado de nuestras metas y objetivos. A veces, el dolor, la angustia o la tristeza son el reflejo de que el camino hacia nuestros objetivos, hacia lo que nos importa en la vida, no suele ser un camino de rosas... ¡también hay cardos!

Así pues vivir la vida como queremos vivirla, caminando hacia nuestras metas y valores, suele tener costes. Nuestras emociones dolorosas a veces son el reflejo de los costes que tiene **vivir**.

Las emociones y la adaptación a las circunstancias de la vida

Nos ponen en contacto con lo que nos importa en la vida.

Son **señales** que nos pueden informar sobre si vamos en la dirección deseada o nos estamos alejando del camino de nuestros objetivos y valores.

Son **pistas** para la acción, para reorientarnos cuando nos hemos salido de ese camino, para ponernos en marcha y recuperar nuestra dirección, actuando de forma coherente con nuestras necesidades, objetivos y valores.

Las emociones dolorosas, a veces, son el reflejo de los costes que tiene caminar en la dirección elegida y deseada.

Informan a los demás sobre cómo nos sentimos. Los demás perciben nuestro sentimiento y pueden actuar en consecuencia.

Las emociones agradables, fruto de las experiencias satisfactorias que vivimos, tienen mucha relación con una **buena salud**.

Cuando estamos contentos porque hemos tenido experiencias, agradables y con significado para nosotros, nos solemos sentir con más energía y notamos menos los dolores y achaques.

En el capítulo 3 de esta Guía, se describe lo que podemos hacer en nuestra vida para tener más experiencias satisfactorias, que nos aporten emociones positivas y favorezcan a nuestra salud.

Las emociones agradables y la salud

Cuando experimentamos y expresamos más alegría, satisfacción, amor... en definitiva, más emociones agradables, como consecuencia de una mayor cantidad de experiencias satisfactorias en nuestras vida, tenemos más posibilidades de:

- » Mantener un buen funcionamiento del corazón y el sistema circulatorio.
- » Reforzar el sistema de defensa de nuestro cuerpo ante enfermedades.
- » Recuperarnos después de un problema de salud.
- » Prevenir los infartos cerebrales, la fragilidad y la dependencia.
- » Ser más resistentes al dolor muscular, de huesos y de las articulaciones.
- » Vernos menos afectados por los efectos “dañinos” de emociones como la ansiedad o el estrés intensos.

Si las experiencias que tenemos y las acciones que llevamos a cabo nos llevan a estar tristes, preocupados o angustiados durante mucho tiempo, o con demasiada frecuencia... entonces parece que cualquier molestia se hace más evidente, nos encontramos más débiles o vulnerables. Acumular emociones desagradables, puede llevarnos a desarrollar una peor salud.



Las emociones desagradables y la salud

Experimentar durante mucho tiempo o con mucha frecuencia, o no expresar sentimientos negativos como la tristeza o la rabia, como consecuencia de vivir de forma repetida experiencias insatisfactorias o desagradables, puede llegar a:

- » Ocasionarnos problemas de salud.
- » Empeorar la salud del “sistema de defensa” de nuestro cuerpo ante las enfermedades.
- » Disminuir nuestro interés por el cuidado de la salud.
- » Prolongar el tiempo de recuperación después de alguna enfermedad, problema de salud u operación quirúrgica.
- » Impulsarnos a “abandonarnos”, a aislarnos del mundo y de los demás y llevar estilos de vida poco sanos.

Si tenemos emociones dolorosas que duran demasiado podemos hacer mucho para evitar “enfrascarnos” y quedarnos atascados en las experiencias desagradables que son fuentes de tristeza o angustia.

A lo largo del capítulo 4 de esta Guía va a poder aprender estrategias muy útiles que le ayudarán a conseguirlo.

Las emociones forman parte de nuestras vidas y podemos hacer mucho para “aprovecharlas” de forma que nos ayuden en nuestro día a día.

Las personas que piensan que nuestros sentimientos son, simplemente, las consecuencias inevitables de las cosas que nos pasan, que tienen “vida propia” y que no podemos hacer nada para influir sobre ellos, están equivocadas. Es decisión de cada uno de nosotros si queremos o no adentrarnos en nuestros sentimientos y, saber cómo nos pueden ayudar a vivir la vida que queremos.

Si usted ha decidido que quiere aprovechar esta Guía para aprender sobre sus emociones, para crecer, mejorar y cambiar, le invitamos a continuar leyendo.

¡El viaje continúa!

Recuerde:

Los sentimientos son vivencias personales íntimamente relacionadas con las experiencias que vivimos, lo que pensamos y lo que hacemos en nuestro día a día. Son señales de que estamos vivos, de que “estamos en el mundo”.

Al hilo de los cambios en nuestra vida, nuestros sentimientos y la forma de sentirlos y expresarlos también pueden ir cambiando.

Las emociones forman parte fundamental de nosotros y nos pueden ayudar a:

- » **Comprender mejor cómo nos afectan las experiencias.**
- » **Guiarnos para actuar de forma que nos permitan seguir por el rumbo deseado.**

Las personas podemos aprender a:

- » **Conocer mejor nuestras emociones.**
- » **Comprender su íntima relación con las experiencias y demandas de nuestra vida.**
- » **Actuar ante ellas y, ante las experiencias que las han despertado, para que nos ayuden a vivir como queremos.**



Acercarme a mis emociones

2. Acercame a mis emociones

Tras haber reflexionado sobre la importancia de las emociones, le proponemos continuar este viaje aprendiendo a ser más consciente de ellas, a comprender cómo reflejan nuestra relación con el mundo y cómo nos pueden ayudar en nuestro camino por la vida.

2.1 Ser consciente de mis emociones

“Podemos separar el hecho de tener sentimientos del hecho de saber que tenemos sentimientos.

Los sentimientos sólo se conocen cuando se toma conciencia de ellos”.

ANTOINE
DE SAINT-EXUPERY

No es lo mismo tener emociones que saber o ser conscientes de que las tenemos. Todo el mundo, sin excepción, tiene sentimientos. Pero unas personas son más conscientes de ellos y otras menos.

Ser conscientes de nuestras emociones es el primer paso para aprender a comprenderlas y “aprovecharlas” para crecer y mejorar en nuestra vida.

¿Está usted en contacto con sus emociones? Para ayudarle a responder a esta pregunta, le invitamos a hacer la siguiente actividad.



Trabajando con mis emociones

El siguiente cuestionario¹ le permitirá conocer si usted está en contacto con sus emociones o más bien sería recomendable que se acercara un poco más a estas experiencias.

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Muy de acuerdo
Me resulta complicado encontrar las palabras adecuadas para expresar mis sentimientos.	1	2	3	4	5
Cuando me siento mal, no sé decir si lo que siento es tristeza, miedo, enfado o cansancio.	1	2	3	4	5
A menudo estoy confundido con las sensaciones de mi cuerpo.	1	2	3	4	5
Tengo sentimientos que casi no puedo identificar.	1	2	3	4	5
No considero que sea importante estar en contacto con mis emociones.	1	2	3	4	5
Me cuesta mucho expresar lo que siento acerca de las personas y las cosas que me pasan en la vida.	1	2	3	4	5
Muchas veces no sé por qué estoy enfadado.	1	2	3	4	5
Bastantes veces lloro sin saber por qué.	1	2	3	4	5

¹ Algunos de estos ítems se han extraído y adaptado de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) (Bagby, Parker y Taylor, 1994).

Responder estas preguntas seguramente le ha ayudado a saber si puede mejorar el grado en el que se da cuenta de sus emociones.

La puntuación máxima en la escala es de 40. Cuanto más se acerque su puntuación total a 40, más necesita usted acercarse a sus emociones. Si ha superado los 24 puntos, puede resultarle especialmente beneficioso continuar haciendo este viaje por sus emociones.

Las razones que explican por qué algunas personas no están más contacto con sus sentimientos pueden ser muy diversas. En el siguiente cuadro, puede encontrar algunas de ellas.

¿Por qué algunas personas no prestan atención a sus emociones?

- » Porque no consideran importante lo que sienten, sino sólo lo que les pasa “por fuera”...
- » Porque sus emociones son unas desconocidas y les cuesta mucho darse cuenta de cuándo están teniendo una emoción.
- » Por falta de costumbre, ¡como no lo han hecho nunca, no saben cómo hacerlo!
- » Porque han tenido experiencias muy dolorosas en su vida. Como les duele mirar “hacia dentro”, prefieren mirar “hacia fuera”.

¿Reconoce alguna de estas razones en su experiencia personal?

Si ha descubierto que le cuesta darse cuenta de las emociones que siente en su día a día por alguna de las razones expuestas, o por otras distintas, aprender a ser más consciente de dichas emociones es, probablemente, el primer paso que puede dar para empezar a cambiar.

2.2. Cuatro pasos para conocer mis emociones

“La emoción, que es sufrimiento, deja de ser sufrimiento tan pronto como nos formamos una imagen clara y precisa de ella”.

SPINOZA, ETHICS
(1967)

Para estar más en contacto con nuestras emociones, le proponemos seguir los pasos que le indicamos a continuación.

PRIMER PASO

Las sensaciones del cuerpo

La conciencia de nuestras emociones empieza dándonos cuenta de qué pasa en **nuestro cuerpo** cuando experimentamos algo que nos afecta. Las emociones se manifiestan mediante señales corporales que podemos aprender a identificar.



Luis está notando un hormigueo en el estómago. Nota su corazón latiendo fuerte y no puede evitar una sonrisa permanente en su cara...



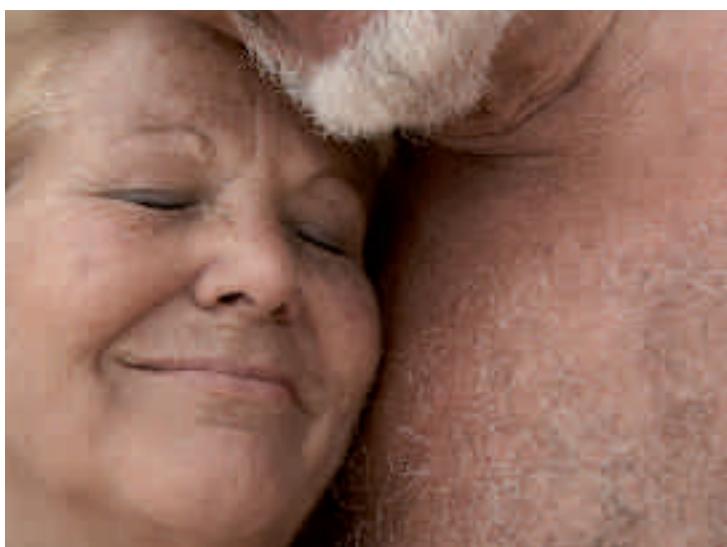
Isabel nota un nudo en la garganta y una ligera opresión en su pecho. Además, siente que le cuesta caminar, como si pesase mucho...

Las señales corporales de Luis y de Isabel indican que en su vida está pasando algo que les afecta.

Cuando nos emocionamos, algunas sensaciones corporales que podemos tener son:

- » Presión en el estómago.
- » Palpitaciones.
- » Tensión en algunos músculos.
- » Nudo en la garganta.
- » Sensación de ligereza, de pesar poco...
- » Sensación de pesar mucho.
- » Opresión en el pecho.
- » Calor o frío en alguna parte del cuerpo (por ejemplo, sensación de calor en la cara).
- » Temblores.
- » Sudor.
- » ¿Otras?

Cada persona tiene su forma única de vivir corporalmente sus emociones. ¿Cuál es la suya? ¿Qué sensaciones tiene cuando se emociona? Para contestar a esta pregunta, le animamos a que realice el siguiente ejercicio.



Trabajando con mis emociones

Piense en alguna ocasión en la que sintió mucha alegría... Reviva esa situación lo mejor que pueda, como si volviera a estar en ella... Intente volver a sentir esa alegría y responda a estas preguntas.

¿En qué parte o partes de su cuerpo sentía la alegría?

¿Qué sensaciones físicas experimentó cuando estaba sintiendo **alegría**?

Ahora, haga lo mismo con estas otras emociones.

Reviva una situación en la que sintió...	¿En qué parte o partes de su cuerpo sentía esta emoción?	¿Qué sensaciones físicas experimentó cuando estaba sintiendo esa emoción?
TRISTEZA	Ejemplo: "En la garganta y en el pecho" <hr/>	Dolor leve en la garganta Como una presión en el pecho <hr/>
MIEDO	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
ENFADO	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
CARIÑO	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

SEGUNDO PASO

Poner nombre a lo que siente

Además de notar las sensaciones corporales que acompañan nuestras emociones, es fundamental aprender a **reconocer** qué emoción está sintiendo e intentar **darle nombre**. Volviendo a los ejemplos de Luis e Isabel...



Luis nota sus señales corporales y se da cuenta de que se siente ilusionado y contento ...¡y es que acaba de ser abuelo por primera vez!



Isabel sale de la consulta y, al notar sus sensaciones corporales, se da cuenta de lo asustada que se encuentra... le preocupa tener una enfermedad grave.

¿Sabe usted ponerle nombre a sus emociones? El siguiente ejercicio le ayudará a saberlo.

Trabajando con mis emociones

¿Cuántos nombres de emociones distintas conoce? Escriba los nombres de todas las emociones que se le ocurran.

Alegría, tristeza... _____

¿Qué emociones suele sentir con más frecuencia en su vida?

¿Qué emociones no suele sentir casi nunca?

Las personas tenemos muchas y variadas emociones, algunas agradables y otras dolorosas. Alegría, felicidad, tristeza, depresión, pena, desánimo, cariño, soledad, ilusión, ternura, enfado, angustia, serenidad, culpa, miedo, alivio, esperanza, placer, dolor, compasión, impotencia, frustración, nostalgia, vergüenza, asco, rabia, desamparo... son algunas de las más habituales.

La frecuencia con la que sentimos cada emoción varía mucho de una persona a otra, dependiendo de las experiencias que tenemos y de cómo las afrontamos, de cómo actuamos ante ellas y cómo nos relacionamos con las personas que nos rodean. En el capítulo 3 podrá aprender más sobre lo que podemos hacer para llenar nuestra vida de emociones que nos ayuden a vivirla.

TERCER PASO Comprender la emoción

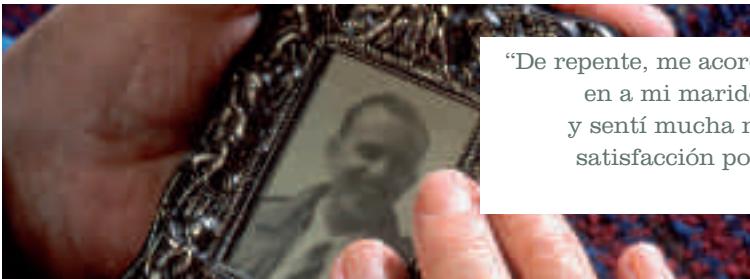
Además de notar las sensaciones físicas y ponerle un nombre a las emociones que sentimos, es muy útil intentar comprender de dónde vienen.

Existen **situaciones y experiencias** que vivimos que se asocian a determinadas emociones.



“Me volví loca de alegría cuando me tocó el premio gordo de Navidad aquel año”.

En ocasiones también nos emocionamos sin que haya un motivo fuera de nosotros. Estamos hablando de cosas que nos pasan por dentro, como **recuerdos** o **pensamientos** sobre experiencias vividas que nos hacen emocionarnos...



“De repente, me acordé de cuando conocí en a mi marido en aquella fiesta... y sentí mucha nostalgia... y mucha satisfacción por haberle conocido”.

Otras veces, nos cuesta encontrar lo que ha despertado nuestra emoción. Esas veces, es posible que nuestras emociones tengan que ver con **cómo está nuestro cuerpo**, nuestra salud, nuestra “biología”...



“Hoy me he levantado con mal cuerpo, estoy revuelta... parece que todo lo veo mal”.

Las cosas que despiertan nuestros sentimientos lo hacen porque las **valoramos** como importantes y pensamos que pueden afectar a nuestra vida. El resultado de esta valoración es precisamente la **emoción**. Estas **valoraciones** de las cosas que nos pasan (por fuera y por dentro) suelen ser tan rápidas que muchas **veces no nos damos cuenta** de que los estamos teniendo.

Volviendo a los sentimientos de Luis e Isabel:



Luis comprende su ilusión y alegría: ser abuelo es muy importante para él y ¡es la primera vez!



Isabel entiende que está asustada porque las palabras del médico le han hecho pensar que puede tener una enfermedad grave.

Trabajando con mis emociones

Y vd. ¿comprende sus emociones? Los siguientes ejercicios le ayudarán a conseguirlo.

Intente recordar la última vez que sintió una emoción...

¿Qué emoción sintió?

Ahora intente analizar qué fue lo que **despertó** esa emoción.

¿Fue alguna **situación**? ¿Cuál?

¿Algún **recuerdo** o **pensamiento**? ¿Cuál?

¿Algún estado de su cuerpo o **sensación física**? ¿Cuál?

Dese cuenta de que lo que **despertó** su emoción fue algo **importante** para usted.

Repita este ejercicio con otra emoción distinta que haya sentido recientemente.

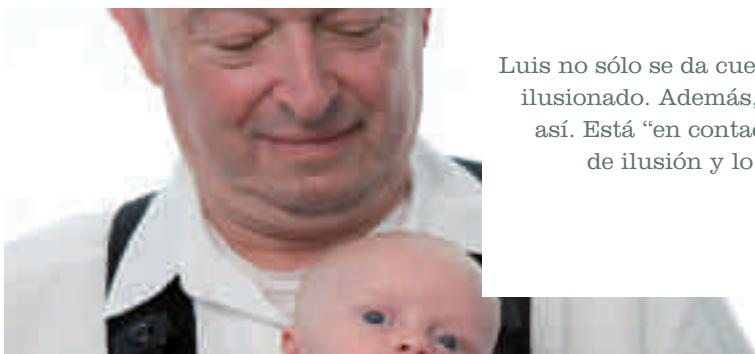
Cada vez que se dé cuenta de que está sintiendo una emoción, ya sea alegría, tristeza, angustia, ilusión ¡o cualquier otra emoción!, puede resultarle muy útil intentar responder a esta pregunta ¿qué factores (situaciones, pensamientos, sensaciones físicas) han despertado esta emoción en mí? Hacerlo le ayudará a comprender mejor dicha emoción.

CUARTO PASO

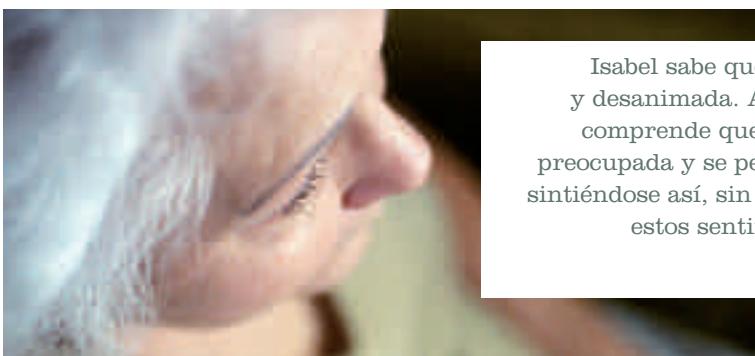
Aceptar lo que esta sintiendo

Aceptar las emociones que sentimos es importante, incluso aunque no nos gusten o sean dolorosas y queramos hacer algo para sentirnos mejor.

Nuestras emociones no son “buenas” o “malas”, son las que son. Nos pueden gustar más o menos, pero es recomendable aprender a aceptarlas como experiencias que acompañan, muchas veces de forma inevitable, nuestra condición de seres humanos.



Luis no sólo se da cuenta de que se siente ilusionado. Además, le encanta sentirse así. Está “en contacto” con su emoción de ilusión y lo refleja en una gran sonrisa en su cara.



Isabel sabe que se siente asustada y desanimada. Aunque no le gusta, comprende que es normal sentirse preocupada y se permite estar un rato sintiéndose así, sin intentar escapar de estos sentimientos o negarlos.

Trabajando con mis emociones

Al contrario que Isabel, algunas personas, cuando tienen emociones que no le gustan, ni siquiera se “dan permiso” para sentir las y huyen de ellas en seguida, haciendo algo para no sentirse así. ¿Es este su caso?

Cuando tiene una emoción desagradable, como la angustia, el rencor o la tristeza... ¿Suele actuar como si no estuviera teniendo esa emoción?

¿Intenta “echársela a la espalda” y seguir para adelante, como si no se sintiera mal?

¿Se pone rápidamente a hacer algo para quitarse esa emoción de encima?

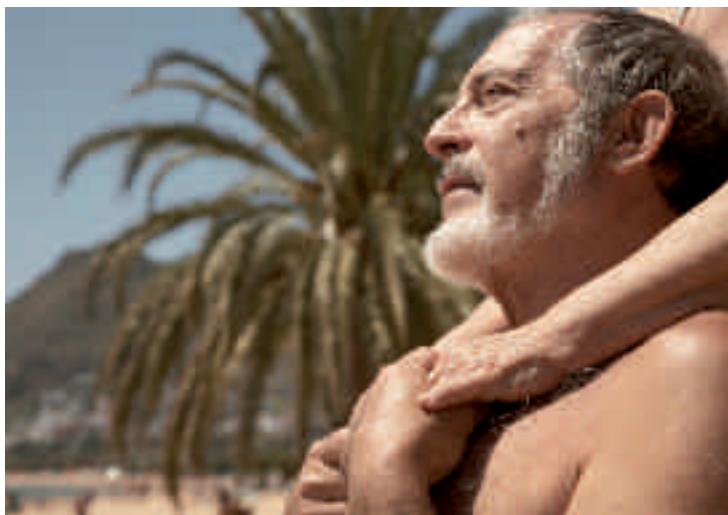
¿Se siente mal por sentirse así y se dice cosas como “no debería sentirme así”?

Si ha contestado “sí” a alguna de estas preguntas, es probable que necesite “entrenarse” en aceptar sus emociones negativas.

Acercame a mis emociones

Aceptar nuestras emociones desagradables no es resignarnos a sentirnos mal. Podemos hacer mucho por sentirnos mejor. Pero, para sentirnos mejor, primero conviene **reconocer** la emoción, **darle nombre**, **comprenderla** y **aceptar** que nos sentimos así.

Cuando lo haya hecho, entonces ya podrá **actuar**, si le parece conveniente, haciendo cosas que le ayuden a encontrarse mejor.



Recuerde:

Estar cerca de nuestros sentimientos es esencial para aprender a aprovechar su utilidad.

Para acercarnos a nuestras emociones y tener más conciencia de ellas, podemos:

- » Aprender a reconocer sus señales corporales, notar cómo se manifiestan en nuestro cuerpo.
- » Aprender a llamarlas por su nombre.
- » Comprender cómo surgen, qué situaciones, vivencias, pensamientos, recuerdos, estados físicos... las han podido despertar.
- » Aceptar que están ahí, aunque no nos gusten. Sólo así podremos interpretar las señales y aprovechar las pistas que nos dan para **actuar** de forma que nos ayuden en nuestra vida.



Llenar mi vida con emociones
que me ayuden a disfrutarla

3. Llenar mi vida con emociones que me ayuden a disfrutarla

“La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte (...), sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días”.

BENJAMIN FRANKLIN

Vivir es más agradable cuando tenemos experiencias que nos aportan alegría, satisfacción y felicidad. A medida que nos hacemos mayores, aparecen pérdidas y limitaciones que nos dificultan o incluso impiden hacer algunas de las cosas que nos han hecho sentirnos bien durante años.

Sin embargo, cuando somos mayores, nuestra vida sigue adelante. Aunque sea de forma distinta a cuando éramos más jóvenes, siempre podemos ponernos en acción, tener iniciativas y aprovechar oportunidades para continuar “enganchados a la vida”. De esto precisamente trata este capítulo.

3.1 Disfrutar con actividades que me gustan y me llenan

El fuego emocional que nos mantiene vivos, a cualquier edad, sólo se puede mantener con una interacción constante y perseguida de **compromiso con el mundo...**

Palabras del discurso de Francisco Mora en el Acto de Investidura de Rita Levy como Dra. “Honoris Causa” de la Universidad Complutense de Madrid el 23/10/2008

Naturalmente, cada persona se mantiene “enganchada a la vida” haciendo actividades distintas.

Algunas personas disfrutan mucho dedicando tiempo a sus **aficiones...**



“Escribir historietas me encanta. Es que, además, cuando tengo una idea es que casi parece que el lápiz se me queda pequeño a la velocidad del lapicero con la idea que tengo (...) Es una cosa que me encanta. Es una gozada para mí...”.

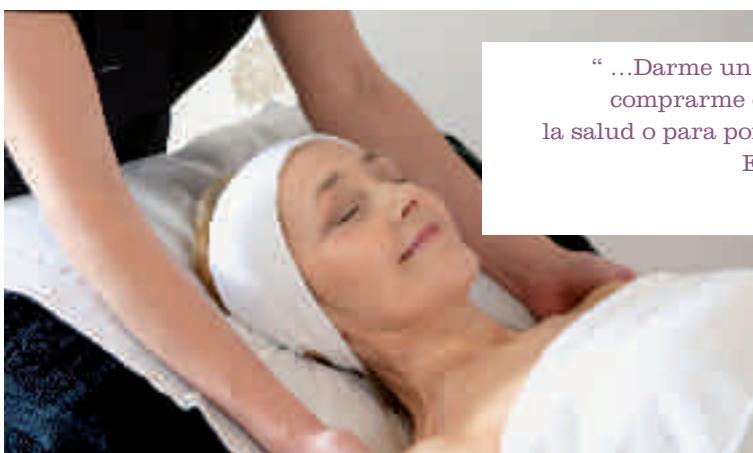
Llenar mi vida con emociones que me ayuden a disfrutarla

El simple hecho de hacer las cosas habituales de la vida diaria puede ser también muy agradable...



“ ...Cuando estoy arreglando flores, y cuando me hago las cosas y me salen, le digo a mi marido cuando viene ‘¡Ay, qué a gusto estoy!, ¿qué has hecho hoy?’ dice, ‘pues he hecho esto y esto’... y eso es una felicidad...”.

Cada vez más personas mayores disfrutan cuidando de su cuerpo o del aspecto físico...



“ ...Darme un masaje, cuidarme o comprarme cosas que sean para la salud o para ponerme más guapa... Eso me hace feliz...”.

O cuidando a sus mascotas, **pasando tiempo con algún animal querido...**



“A mí mi gatita me da la vida... soy feliz mirando a mi Trufa... es que es especial... me llena la vida... me río tanto con ella”.

En fin, hay muchas más actividades que pueden traer emociones agradables a nuestra vida. A medida que cumplimos años, las actividades y experiencias que nos hacen disfrutar pueden cambiar.

Actividades que antes nos hacían disfrutar ahora ya no lo hacen, y a la inversa: cosas que antes no nos aportaban nada o incluso nos molestaban pueden llegar ahora a embargarnos de alegría o placer. Y es que, con el paso del tiempo y con nuestras experiencias, vamos cambiando y podemos **aprender a tener experiencias agradables** con actividades “de siempre”...o **probar a hacer actividades** que antes nunca nos habría apetecido hacer...

Hay que **atreverse** a probar nuevas cosas. Nos podemos **sorprender** de lo que somos **capaces**, y de lo que podemos aprender y disfrutar con nuevas actividades y experiencias.

Trabajando con mis emociones

Tómese un momento para analizar las relaciones entre las actividades que hace y las emociones que cada una de ellas le provoca.

Indique (de 1 a 10) qué emoción le provoca cada una de las actividades que le proponemos. Indique (de 1 a 10) la frecuencia con la que participa en cada una de las actividades.

Actividad agradable	¿Qué emociones positivas me aporta?				¿Con qué frecuencia las realiza?			
	Alegría	Felicidad	Optimismo	Calma	Una vez al mes	2 o 3 veces al mes	Varias veces a la semana	Todos los días
Aficiones o hobbies								
Estar con personas a las que quiero								
Charlar con algún amigo/a								
Ejercicio físico								
Otras								

¿Ha descubierto alguna actividad que le hace sentirse bien pero que realiza con muy poca frecuencia? ¿Le gustaría hacerla más? ¿Por qué no lo hace?

¿Qué es lo que hace que cada uno de nosotros disfrutemos más de unas actividades que de otras, o que personas diferentes disfrutemos con actividades distintas?

Nuestros **deseos, valores y aspiraciones**, personales y únicos en cada uno de nosotros, dirigen nuestra vida y nuestras elecciones, conduciéndonos a elegir unas actividades y no otras.

Realizar acciones que nos acerquen a estos **deseos y aspiraciones** personales es una de las mejores formas de sentirnos bien. Llena de sentido nuestra vida y hace más llevaderas nuestras dificultades y problemas.

Las personas que orientan su vida a objetivos y tareas que están “fuera de sí mismos”...

(otras personas, una causa o ideal que les motive, un sueño...), haciendo actividades que les apasionan y les llenan, están más satisfechas con sus vidas.

Así, quien disfruta mucho escribiendo relatos probablemente **valore** mucho su desarrollo personal, su capacidad para expresarse escribiendo historias...y la persona que dedica tiempo a cuidar su salud haciendo ejercicio, disfruta de esta actividad porque **valora** mantener su salud, “sentirse en forma,” ágil, activa...



Para muchas personas, la etapa de la **vejez** les abre la puerta para poder realizar esos deseos que siempre quisieron hacer realidad, pero no pudieron por falta de tiempo, por no encontrar ni el momento o la forma de llevarlos a cabo.

Trabajando con mis emociones

¿Cuáles son sus aspiraciones en cada una de las diferentes parcelas de su vida y qué acciones puede hacer para acercarse a ellas?

Realizar este ejercicio le ayudará a responder a esta pregunta.

En la parcela de ...	Mis aspiraciones ¿Qué quiero conseguir en esta parcela de mi vida?	Mis acciones ¿Qué puedo hacer para acercarme a conseguir esta aspiración?
La relación de pareja	Ejemplo: "Expresar todo el amor que pueda a mi marido".	Acompañarle a esa actividad que lleva tiempo queriendo ir.
La relación con hijos		
La relación con el resto de la familia (hermanos, padres)		
El crecimiento y desarrollo personal		
Las relaciones sociales. Amistades		
La espiritualidad		
La actividad social, política (ejemplo: voluntariado)		
El ocio y tiempo libre		
¿Otras parcelas?		

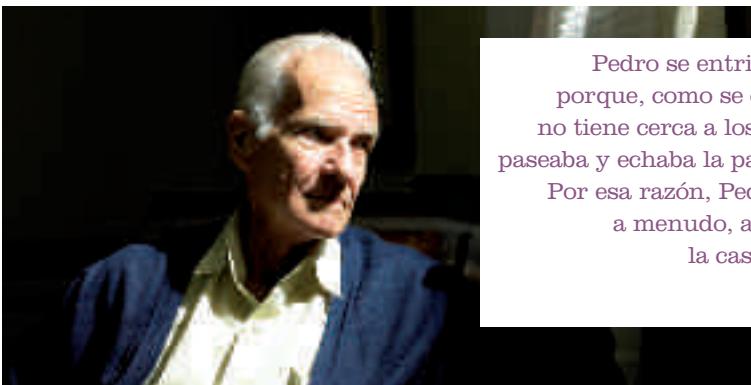
De forma inevitable, en ocasiones, nuestro cuerpo nos falla, no nos responde como antes, y no es fácil continuar disfrutando como lo hemos hecho la mayor parte de nuestra vida.



Maribel se queja de que “ya no puede hacer ejercicio físico como antes” y que, como eso le angustia mucho, ha decidido no hacer nada. Cuando le preguntamos a qué se refiere con que “ya no es como antes”, nos dice que ya no aguanta los 5 kilómetros diarios que hacía antes... así que se queda en casa...

En muchos de estos casos se pueden hacer cambios acordes a nuestras posibilidades y limitaciones. Por ejemplo, que la protagonista de nuestro ejemplo ya no puede andar 5 km al día... ¡no significa que se tenga que quedar en casa y dejar de caminar!

En lugar de caminar 5 km, Maribel podría ajustar la extensión de su paseo a sus actuales condiciones físicas y caminar menos. Desde luego, lo que es seguro es que se sentirá mejor si sale de casa que si se queda todo el día sin salir.



Pedro se entristece con frecuencia porque, como se cambió de barrio, ya no tiene cerca a los amigos con los que paseaba y echaba la partida todos los días. Por esa razón, Pedro se queda en casa a menudo, aunque reconoce que la casa “se le cae encima”.

A Pedro le resulta difícil salir con los mismos amigos y por los mismos lugares por los que salía antes. Sin embargo, puede explorar su nuevo barrio y buscar lugares en los que conocer gente nueva y hacer actividades que le hagan sentirse bien.

Si no podemos hacer lo que hasta ahora nos hacía disfrutar... o nos resulta muy difícil seguir haciéndolo...

Ahora podemos

- » **Cambiar** la forma de hacer esas actividades.
- » **Ajustar nuestras metas y deseos** a nuestras **posibilidades**.
- » **Sustituir** esas actividades por otras nuevas que también nos pueden hacer disfrutar.

3.2 Disfrutar de la vida en compañía de otras personas

“La amistad
duplica las
alegrías y divide
las angustias por
la mitad”.

SIR FRANCIS BACON

Dicen que tener un amigo es tener un tesoro. Seguramente usted, amigo lector, sabe de esto.

Y qué decir de la familia. A medida que pasan los años, las relaciones con la familia van cobrando más y más importancia.

Sin duda, las amistades, los familiares, la pareja, nos pueden ayudar a vivir mejor, a disfrutar con lo bueno ¡y a que lo malo no lo sea tanto!

Y es que las personas nos necesitamos unas a otras para vivir, crecer y desarrollarnos. Aprender sobre sus emociones le puede ayudar mucho a mejorar sus relaciones con los demás, a entenderles mejor y a “conectar” más con ellos.

Relacionarnos y comunicarnos con otras personas:

» **Mejora nuestra salud mental y física.**

Tener relaciones satisfactorias con otras personas nos hace sentirnos más fuertes, optimistas, seguros y capaces de hacer las cosas. El hecho de “tener alguien en quien confiar” o “a quien contarle mis penas” hace que tengamos menos riesgo de sufrir depresión.

» **Hace más “suaves” y menos “negativos” los problemas y dificultades de la vida.**

Las personas que nos rodean nos pueden ayudar a encontrar solución a problemas, aconsejándonos, enseñándonos cosas importantes o, simplemente, “estando ahí”, escuchándonos y confortándonos en los malos momentos.

Cuidar las relaciones con los demás

“No somos islas ni urbanizaciones aisladas, sino redes ferroviarias, nudos de carreteras, complejas telarañas, intrincados senderos de montaña”.

RAMÓN BAYÉS

Las relaciones con amigos y familiares son importantes en todas las etapas de la vida.

A medida que la vida transcurre, las relaciones cambian, los hijos se hacen mayores, llegan los nietos... Algunos amigos ya no están, otros permanecen, ¡y llegan otros nuevos!

Es recomendable tener en cuenta algunas “pistas para la acción” que nos pueden ayudar a establecer y mantener buenas relaciones con otras personas.

Pistas para tener buenas relaciones con los demás

» **Conocer y tener presentes nuestros derechos y los de los demás.**

Nuestros amigos pueden tomar decisiones que no entendemos, pero es recomendable respetar siempre su libertad y capacidad para vivir su vida como decidan hacerlo.

» **No “guardarnos las cosas” para nosotros ni “acumularlas”.**

Si algo que ha hecho o dicho otra persona nos molesta, lo mejor es expresar a la persona cómo nos sentimos, de forma adecuada, y teniendo en cuenta los sentimientos de la otra persona.

» **Mostrar afecto e interés a las personas que nos importan.**

Alegrarnos con sus éxitos y estar cerca de ellos cuando algo no va bien.

» **Mantener los vínculos**

Saber de la vida, de las preocupaciones de las personas queridas. Sólo así podremos estar cerca de lo que les preocupa y les alegra.

Hacer nuevas amistades

“¡Qué raro y maravilloso es ese fugaz instante en el que nos damos cuenta de que hemos descubierto un amigo!”.

WILLIAM ROTSLER

La vida nos ofrece muchas veces la posibilidad de conocer personas nuevas que pueden aportarnos nuevas experiencias y que pueden llegar a ser realmente importantes para nosotros.

Aprovechar las oportunidades que nos surgen para ampliar nuestro círculo social puede traernos muchos beneficios.

Algunas pistas para hacer nuevos amigos

- » Responder a iniciativas de las personas que se nos acercan (en una actividad, en un paseo...).
- » Iniciar una conversación con personas con las que coincidimos todos los días.
- » Apuntarnos a alguna actividad (por ejemplo, una excursión o curso).
- » Asistir a reuniones de familiares y amigos...
- » Acercarnos a personas diversas, distintas a nosotros.
- » Evitar los “prejuicios” que nos limitan para iniciar nuevas relaciones (por ejemplo, “es demasiado joven” o “yo ya no tengo edad para esto”).

3.3 Disfrutar del aquí y del ahora

“¿Por qué nos cuesta tanto vivir abandonados al presente e impregnarnos de sus colores, sus formas, sus olores, su realidad inabarcable?”.

RAMÓN BAYÉS

Aprender a disfrutar de los buenos momentos, de las pequeñas cosas que ocurren en nuestra vida cotidiana... Nada más (¡y nada menos!) hay que aprender a “apreciar” la grandeza de las pequeñas cosas que nos rodean.

Para ello, es muy recomendable aprender a disfrutar de nuestro presente, del “aquí y el ahora”.

Aprender a vivir en el presente, sin estar enganchados en el pasado ni angustiados con el futuro, es como hacernos un “regalo”, el regalo de “estar en el mundo”, en este lugar y en este momento.

Algunas ideas para centrarnos en el presente

- » Saborear algo rico y concentrarnos en nuestras sensaciones mientras lo saboreamos...
- » Ensimismarnos con la belleza de una puesta de sol.
- » Sentarnos en nuestro sillón favorito y disfrutar de ese momento.
- » Probar un día a “prescindir” del reloj...a ignorar el paso del tiempo...
- » Utilizar nuestra imaginación. Concentrarnos y disfrutar de las sensaciones que van surgiendo en nuestro cuerpo a medida que imaginamos.
- » Practicar yoga o meditación.

¿Se le ocurren otras?

En este capítulo, hemos aprendido que podemos hacer mucho por llenar nuestra vida de emociones agradables, moldeando nuestras circunstancias y experiencias de modo que éstas despierten en nosotros más emociones placenteras. Todo es cuestión de proponérselo y caminar cada día en dirección a lo que nos gusta y nos importa.

Y nuestro viaje por las emociones continúa....



Recuerde:

Nuestras emociones agradables y placenteras surgen cuando tenemos experiencias con sentido para nosotros.

Elegir actividades que nos conduzcan hacia nuestras aspiraciones, deseos y valores es la mejor manera de tener emociones agradables.

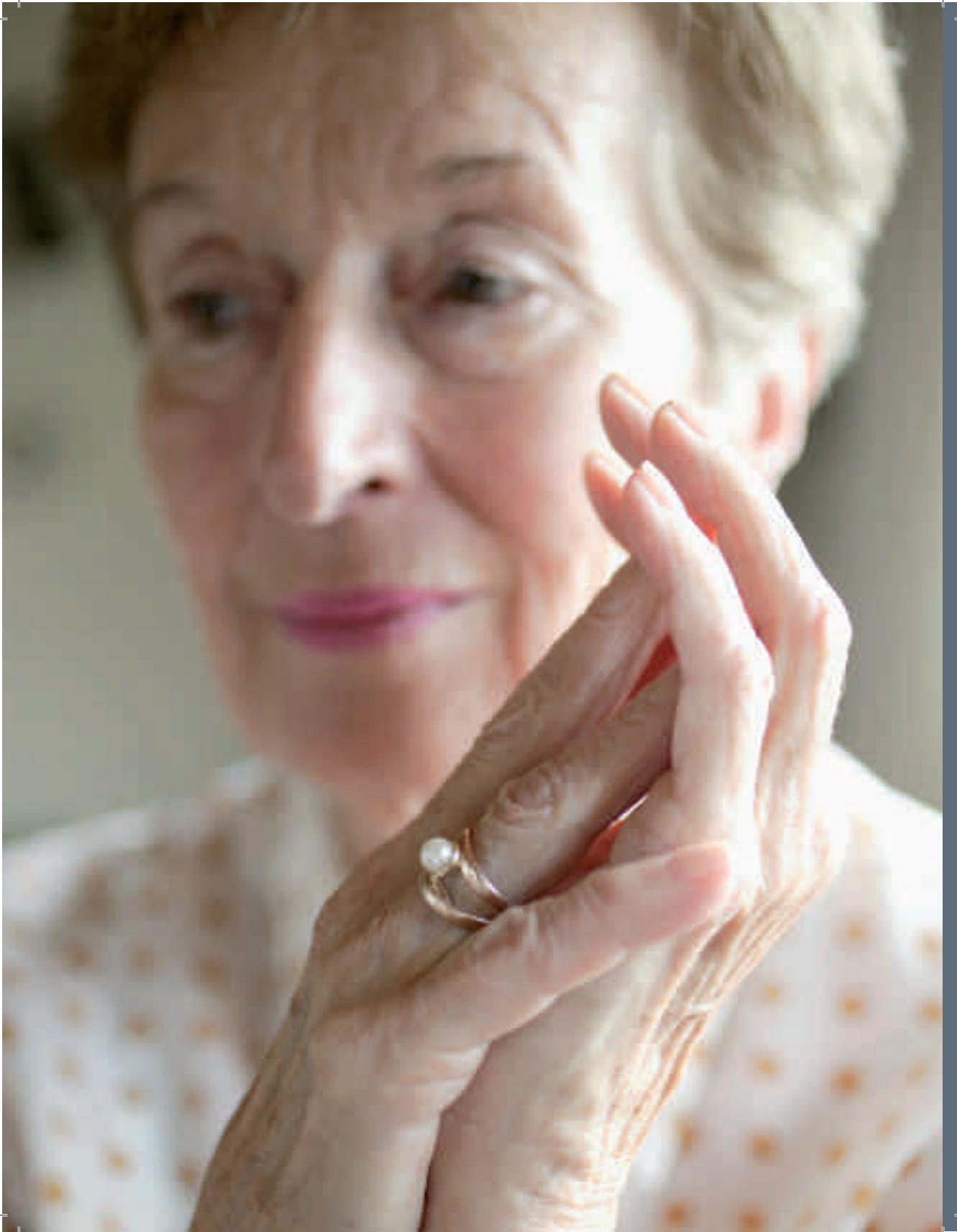
Si no podemos continuar haciendo las actividades como las hemos hecho siempre podemos:

- » Cambiar o adaptar la forma de hacer esas actividades agradables.
- » Ajustar nuestras metas a nuestras posibilidades.
- » Sustituir esas actividades por otras nuevas.

Las buenas relaciones con los demás son una fuente fundamental de emociones agradables. Merece la pena cultivarlas.

La vida esta llena de “pequeños” y sencillos momentos que nos hacen sentirnos bien. ¡No los dejemos pasar!

Para sacar más jugo de la vida y sus momentos, es recomendable saber disfrutar del presente, del **aquí y el ahora**.



Cuando no me gusta
cómo me siento...

4. Cuando no me gusta cómo me siento...

Nuestro viaje por las emociones llega ahora a un puerto un poco menos agradable. Vamos a hablar de las emociones que no nos gustan, porque implican sufrimiento y dolor. Estos sentimientos son algo natural, porque las personas sufrimos problemas de salud, pérdidas de personas que queremos y otras experiencias dolorosas. **Vivir** implica experimentar dolor y sufrimiento en muchas ocasiones.

Por tanto, las emociones desagradables no se pueden eliminar de nuestra experiencia. Hemos de reconocerlas y aceptar que están ahí. Sentirse mal es una forma de **reaccionar** ante las circunstancias de la vida y, por tanto de **situarnos** ante el mundo y en él.

Sin embargo, tenemos que actuar cuando los sentimientos dolorosos son demasiado frecuentes, intensos, o “están comiendo” demasiado terreno de nuestra vida. En estos casos, hay que saber ponerse en marcha para que no nos invadan y nos mantengan parados “en la cuneta de nuestro camino”.

4.1 Examinar mis emociones

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas”.

Ya se ha indicado que nuestros sentimientos suelen despertarse por alguna situación, experiencia o pensamiento que hemos tenido. Sin embargo, en la vida diaria, hay momentos en los que, aparentemente, no nos ha ocurrido nada malo... pero no nos sentimos bien y no encontramos la razón... Hay algo que “no parece ir bien”... pero cuesta encontrar qué es.

JORGE BUCAY

Para contestarnos la pregunta de “¿por qué me siento mal?”, cuando estamos **tristes, angustiados, preocupados o nerviosos**, resulta muy útil aprender a “escuchar nuestras necesidades”. Para esto nos puede ayudar la siguiente estrategia.

¿Cómo estamos de agua?

Imagínese que somos como una planta que necesita agua para crecer y mantenerse hermosa...

Debemos revisar con frecuencia cómo anda de agua... y si está seca, regarla.

Igual que con la planta, nos ayuda mucho, de vez en cuando “ver cómo andamos de agua”. ¿Cómo están nuestras **necesidades**?

¿Nos encontramos cerca o lejos de nuestros **valores**, de lo que nos importa en nuestra vida?

Todas las personas tenemos distintas necesidades, algunas muy básicas, como comer, beber, descansar... y otras más personales, como recibir cariño o ser valorados por otras personas. Estas últimas, a diferencia de comer o beber, no provocarán nuestra muerte si no las satisfacemos, pero pueden originarnos un notable “malestar emocional”.

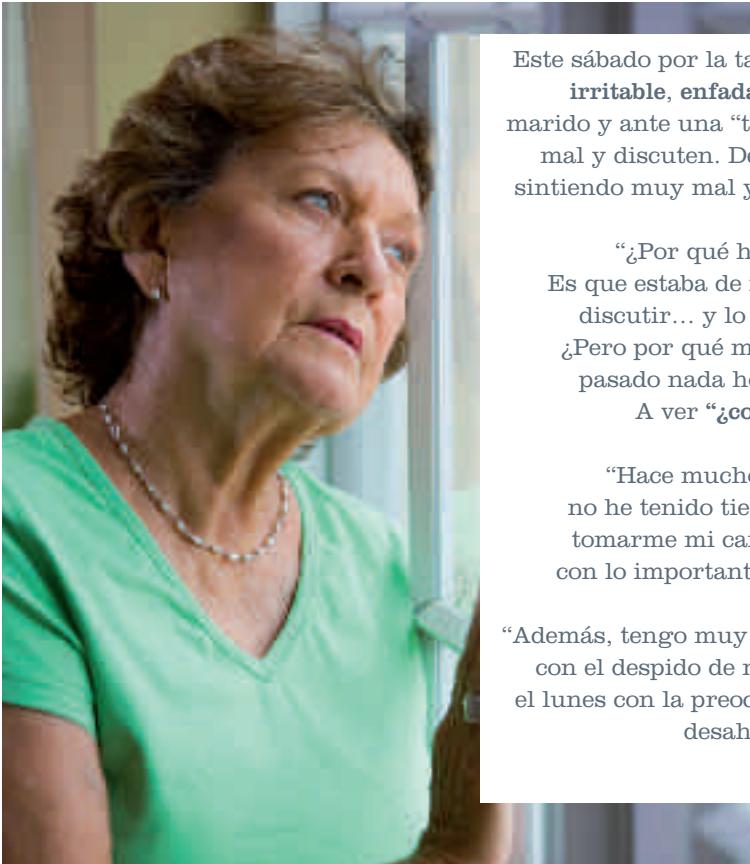
Cuando alguna **necesidad** no está siendo satisfecha es natural sentirse mal. Las emociones desagradables son muchas veces la forma que tiene nuestro cuerpo de avisarnos de que nuestras necesidades están ahí.

Trabajando con mis emociones

¿Qué necesito para encontrarme a gusto en mi vida? Indique con una cruz (X) cuáles de estas actividades le ayudan a sentirse bien.

Descansar, cuidar mi salud	<input type="checkbox"/>
Tener tiempo para mí	<input type="checkbox"/>
Querer y sentirme querido	<input type="checkbox"/>
Expresar mis emociones a alguien que me sepa escuchar	<input type="checkbox"/>
Sentirme bien por algo que he hecho	<input type="checkbox"/>
Experimentar nuevas experiencias	<input type="checkbox"/>
Divertirme, reírme	<input type="checkbox"/>
Vivir como y donde quiero	<input type="checkbox"/>

También es natural sentir emociones dolorosas cuando estamos muy lejos de lo que nos importa en la vida, de nuestros **valores**. En estos casos **podemos** actuar reconociendo y actuando sobre las barreras que nos alejan de conseguir lo que nos da sentido a la vida.



Este sábado por la tarde Gloria se siente **irritable, enfadada**... está en con su marido y ante una “tontería”, le contesta mal y discuten. Después, ella se sigue sintiendo muy mal y se pone a pensar...

“¿Por qué he saltado así con él? Es que estaba de mal humor antes de discutir... y lo he pagado con él...”
¿Pero por qué me sentía mal? No ha pasado nada hoy que lo explique...

A ver “¿**como ando de agua?**”.

“Hace mucho que no descanso... no he tenido tiempo de pasear ni de tomarme mi café con mis amigas... con lo importante que es para mí...”.

“Además, tengo muy reciente el disgusto con el despido de mi hijo... llevo desde el lunes con la preocupación y no me he desahogado con nadie...”.

Gloria necesitaba **descansar**, tener un rato para “**desconectar**” y **expresar sus emociones**.

Al no haberle dedicado el tiempo necesario a estas necesidades... estaba como está una planta cuando le falta agua: ¡marchita y apagada! En este estado, es fácil que las cosas nos afecten más y que estemos más irritables, más “ariscos” y negativos.

Cuando no me gusta cómo me siento...

4.2 Regular las emociones

“Que Dios me conceda la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo, y la sabiduría para aprender la diferencia”.

PLEGARIA DE LA
SERENIDAD

“Los problemas son oportunidades para demostrar lo que se sabe”.

DUKE ELLINGTON

A veces se piensa que las emociones desagradables hacen daño, y por eso hay que “controlarlas” o “tragárselas”. Sin embargo, forman una parte fundamental de nosotros mismos y nuestra experiencia. Cuando hablamos de “controlarlas” o “regularlas” nos referimos a que podemos actuar para que se hagan “más suaves y manejables”.

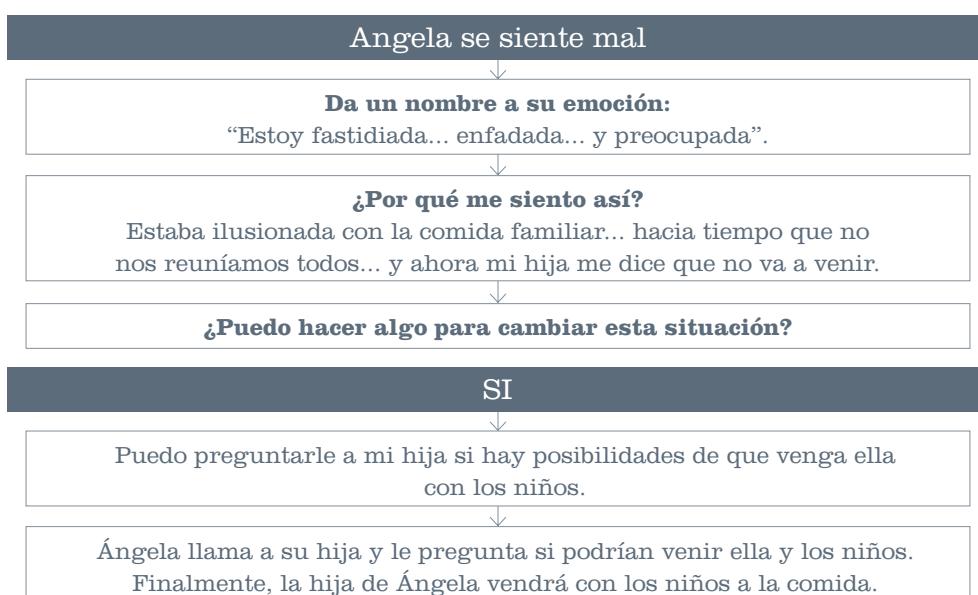
En este capítulo vamos a tratar algunas formas de actuar y de pensar que nos pueden ayudar a “gestionar” mejor nuestras emociones desagradables.

Buscar solución a los problemas

Cuando haya algo que nos preocupa o angustia, lo más recomendable es intentar **ocuparnos de ello**, esto es, ponernos en marcha buscando las posibles soluciones al problema. Cuando algo nos preocupa, resulta muy útil seguir “la ruta de solución de problemas” que aparece a continuación. Esta ruta puede ayudarnos en situaciones como la que se le presenta a Ángela:



Ángela está disgustada. Lleva días preparando una comida para reunir a la familia. Su hija la ha llamado el día anterior para decirle que no puede ir porque su marido tiene un asunto urgente de trabajo.... Y ahora ¿Qué puede hacer?



Ángela puede darse cuenta de que existen posibles soluciones para resolver la situación que le ha provocado “sentirse disgustada”.

Puede considerar que le compensa probar a solucionar esta situación, eligiendo la manera que considere mejor. Si no, ¡puede probar con otra alternativa!... y si, finalmente, nada parece funcionar... Ángela puede **aceptar** la situación y su disgusto, intentando hacer algo para sentirse mejor.

En muchas ocasiones, “sentirnos mal” puede ser el primer paso para resolver o cambiar algo importante en nuestra vida.

A veces, cuando seguimos la “ruta de la solución de problemas” nos puede pasar que nos bloqueamos o no encontramos ninguna solución... no se nos ocurre qué puede hacer...

Cuando no me gusta cómo me siento...

En estos casos, puede ser útil “dejar reposar” el problema, dejarlo en el “armario de problemas” y retomararlo en otro momento... En otras palabras... podemos ¡consultar con la almohada!

¿Por qué es útil dejar reposar los problemas?

- » “Consultar con la almohada” es una buena costumbre para dejar **repositar** problemas o asuntos que nos preocupan.
- » Es una estrategia que nos ayuda a detenernos durante el tiempo necesario para considerar aquello que nos preocupa de un modo más sereno, con todos nuestros recursos “a punto”.
- » En muchas ocasiones, dejar pasar algo de tiempo contribuye a que encontremos lo “esencial” del problema y podamos desarrollar acciones para resolverlo.

Si ya no puedo hacer más por cambiar el problema, ¡Puedo cambiar yo!

“Cuando las cosas no quieren conformarse con nosotros, nosotros debemos conformarnos con ellas”.

Cuando la situación que nos hace sentir mal no se puede cambiar o ya hemos hecho todo lo que estaba en nuestra mano, entonces no queda más remedio que **aceptar** que las cosas son así... y **adaptarnos**.

BERNARD LE BOUVIER
DE FONTENELLE

Aceptar la situación no significa que, vamos a dejar de sentirnos mal inmediatamente. Pero, podemos aplicar algunas estrategias que nos pueden ayudar a sentirnos mejor poco a poco...

Aprender a relajarme

Muchas de las emociones “grises” de nuestra vida tienen que ver con estados de nerviosismo, de “estrés” o tensión emocional elevada. El estrés y la ansiedad son emociones necesarias y útiles, ya que activan nuestro sistema de alarma y nos permiten afrontar los desafíos del día a día, apor-

tándonos energía para reaccionar ante éstos...

Sin embargo, muchas veces “acumulamos” estrés o lo sentimos en exceso, incluso en situaciones en las que no resulta útil activarnos. En estas ocasiones, algo que puede ayudarnos mucho es aprender a relajarnos. A continuación le proponemos una estrategia que puede poner en práctica.

Relajación a través de la respiración ⁽¹⁾

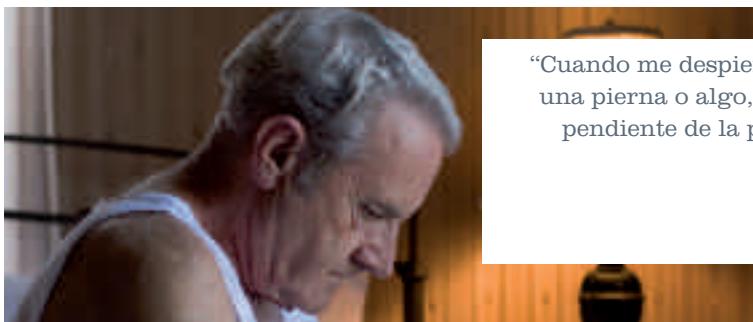
- » Concéntrese en su respiración, en cómo toma el aire por la nariz y lo expulsa por la boca.
- » Tome aire, dirigiéndolo hacia su vientre. Empuje su vientre hacia fuera, como si estuviera “sacando tripa”.
- » Expulse el aire poco a poco por la boca... poniendo sus manos en su vientre y notando cómo se deshincha, como si fuera un globo. Mientras expulsa el aire, fíjese en sus músculos, y note como se van aflojando lentamente.
- » Cada vez que toma aire, sienta como entra y, mientras lo expulsa, sienta como poco a poco va saliendo de su cuerpo.
- » Continúe tomando aire y expulsándolo de forma lenta, ritma y profunda.
- » Es posible que sienta calor, cualquiera que sean las sensaciones que tenga, disfrute de ellas, mientras continúa respirando lenta y profundamente.

Aprender a distraerme

Muchas de nuestras emociones desagradables o dolorosas vienen acompañadas de preocupaciones, de **pensamientos negativos que son como un ruido de fondo**, como si tuviéramos puesta una radio en una emisora que diera constantemente mensajes preocupantes...

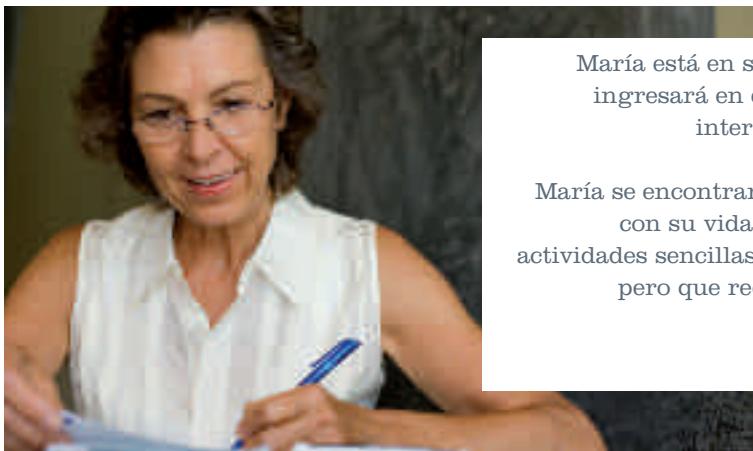
¹ Adaptado de la guía “Cuando las personas mayores necesitan ayuda” Izal, Montorio y Díaz. Imsero 1997.

Cuando no me gusta cómo me siento...



“Cuando me despierto y me duele algo, una pierna o algo, ya estoy todo el día pendiente de la pierna o de la mano, o de lo que sea...”.

En esas ocasiones, a veces concentramos toda nuestra atención en el problema que nos preocupa, le damos vueltas y vueltas... ,corriendo el riesgo de quedarnos “en la cuneta del camino de nuestra vida”



María está en su casa, esta semana ingresará en el hospital para una intervención quirúrgica.

María se encontrará mejor si continúa con su vida. Esto implica hacer actividades sencillas, mentales o físicas, pero que requieran su atención **aquí y ahora.**

Hay muchas actividades que nos pueden ayudar a distraer nuestra atención. Cada persona tiene que encontrar las suyas.

Trabajando con mis emociones

Señale con una cruz (X) las actividades que le ayuden a distraer su atención.

Darme un paseo	<input type="checkbox"/>
Llamar a un/a amigo/a o familiar por teléfono	<input type="checkbox"/>
Ir a hacer la compra o los recados	<input type="checkbox"/>
Ponerme la música que me guste, la radio o un programa de TV interesante que capte mi atención	<input type="checkbox"/>
Hacer sudokus, crucigramas, sopa de letras	<input type="checkbox"/>
¿Otras actividades?	<input type="checkbox"/>

Cambiar mi forma de pensar

Ya sabemos que nuestras emociones, las desagradables también, tienen mucho que ver con lo que nos ha pasado, con cómo hemos reaccionado y lo que hemos **pensado** sobre esa experiencia.

Por eso, para sentirnos mejor, muchas veces, es muy útil **actuar** sobre **nuestro pensamiento**, modificando la forma en la que interpretamos la realidad. Existen estrategias que nos pueden ayudar a pensar de forma más saludable, haciéndonos sentir mejor. Veamos algunas de ellas.

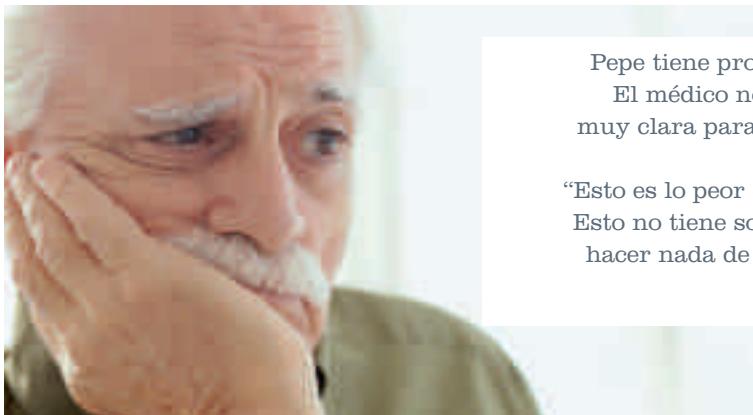
. Abandonar el pensamiento “absolutista y rígido” y vigilar cómo hablamos

En la vida casi nada es blanco o negro. La existencia está hecha con distintos tonos de gris... ¡y de otros colores mucho más vivos!

Cuando no me gusta cómo me siento...

Por ejemplo, pensar, cuando me equivoco en que “Soy un inútil”, no es acertado, ya que no es cierto que siempre me comporto de forma inútil. Me he equivocado esta vez en una cosa pero hay muchas otras que suelo hacer bien...¡yo incluso fenomenal!

Por otro lado, cuando nos ocurre algo que nos hace sentir mal, pensamientos o frases como: “**Es horrible**”, “**Es espantoso**” o “**Es insostenible**”... no nos ayudan a sentirnos mejor. ¡Todo lo contrario! Si se para a pensarlo, sólo sirven para añadir más leña al fuego de nuestro sufrimiento...

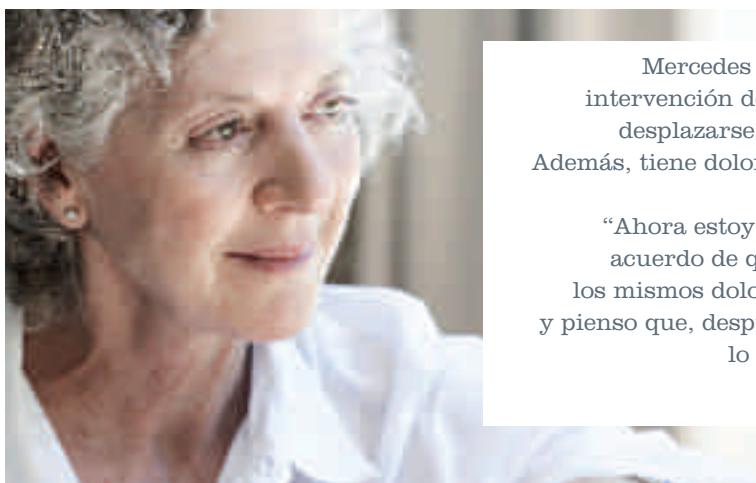


Pepe tiene problemas con la vista.
El médico no le da una solución muy clara para recuperar su vista.

“Esto es lo peor que me podía pasar. Esto no tiene solución. Ya no podré hacer nada de lo que hacía antes”.

Intentar ver las cosas desde otra perspectiva

En los momentos en los que alguna situación o experiencia nos hace sentirnos mal, podemos probar a **interpretar las cosas de otra forma**, buscando otra manera de verlas, desde otro ángulo o intentando ver “el mapa completo” de la situación con todos sus componentes.



Mercedes acaba de sufrir una intervención de cadera y no puede desplazarse con independencia. Además, tiene dolores muy frecuentes.

“Ahora estoy fastidiada, pero me acuerdo de que antes estaba con los mismos dolores y cada día peor, y pienso que, después de la operación, lo peor ya ha pasado”.

A veces, incluso en las cosas “malas” que nos pasan, podemos encontrar cosas positivas, como lecciones aprendidas que nos ayudan a crecer...

Viendo la botella medio llena

Es importante acostumbrarse a “ver la botella medio llena”

Las personas que aprenden a hacerlo se sienten más optimistas y con más energía para afrontar los problemas cotidianos.

Otras veces podemos incluso quitarnos por unos momentos “la cara seria y responsable” que solemos tener en el día a día e intentar tomarnos las cosas con sentido del humor, **“relativizar” los problemas**, cuando esto sea posible... Y es que a veces, cuando nos angustiamos mucho por algunas cosas... ¿es realmente para tanto?

Resolver los problemas con los demás

Sabemos que la convivencia y las relaciones no siempre son fáciles. A veces, relaciones con personas cercanas, que nos hacen sentir bien, pueden empezar a preocuparnos o a provocarnos malestar, tristeza o ansiedad...

A veces esto se produce por pequeñas cosas, detalles que nos parecen intrascendentes... como le ocurrió a Julia:

Cuando no me gusta cómo me siento...



Luisa y Julia son buenas amigas. Últimamente han tenido problemas en su relación.

Habían quedado y una hora antes Luisa llamó a Julia para decirle que no podía ir, ya que su hija le había pedido que se quedara con su nieto.

En ese momento, Julia se sintió muy molesta porque no era la primera vez que pasaba... así que le “echó la bronca” a María, diciéndole:

“Me parece muy mal que vayas a lo tuyo, María... no me estás teniendo en cuenta y eres una esclava de tu hija y ya es hora de que pongas límites”.

Por cosas como ésta o incluso menos graves una relación importante para nosotros se puede ir al traste. En nuestro día a día con los demás, inevitablemente, van a surgir problemas y conflictos, unos más grandes y otros más sencillos... eso no lo vamos a poder evitar.

Existen estrategias para aprender a **comunicar** nuestras emociones a los demás y pedirles que cambien algunas cosas que no nos gustan de cómo actúan con nosotros.

Seis claves para decir a los demás cosas que no nos gustan

Claves	Lo que podría haber hecho o dicho Julia
» Hablar con la persona... cuando ambos estemos tranquilos y con buena actitud.	» Julia podía haber dejado pasar un tiempo y, ya calmada, decirle a María cómo siente.
» Transmitir a la otra persona que lo que nos molesta no es ella, sino algo que hace.	» “María, me has llamado varias veces en el último momento para cambiar de planes... cuando haces esto, me siento mal”.
» Expresar cómo me siento yo ante una forma de actuar que quiero que cambie.	» “María, no puedo evitar sentirme mal cuando me llamas en el último momento y cambias los planes”.
» Escuchar e intentar ver las cosas desde la perspectiva del otro.	» “María, me pongo en tu lugar y me doy cuenta de que para ti es muy importante ayudar a tu hija...”.
» Respetar la libertad y la autonomía la forma de vivir y pensar de la otra persona.	» “María, yo tengo mi opinión... tú tienes la tuya. Soy tu amiga y quiero respetar lo que tu decidas, me guste más o menos”.
» Mantener un buen tono y cuidar las palabras que empleamos.	» Julia podía haber evitado juzgar a María poniéndole la etiqueta de “esclava” y acusándola de “ir a lo suyo y no tenerla en cuenta”.

Expresar mis emociones

Los expertos han descubierto los beneficios que tienen para nuestra salud y bienestar expresar nuestras emociones, dejarlas salir. Podemos expresar nuestras emociones de distintas maneras.

Cuando no me gusta cómo me siento...

. Hablando con personas sobre cómo nos sentimos.

Contarle a alguien cómo nos sentimos no sólo nos ayuda a desahogarnos, sino que nos permite sentirnos confortados, apoyados y escuchados por otras personas, lo cual es muy agradable.

A veces, además, contando nuestros sentimientos y preocupaciones conseguimos que nos den consejos que, muchas veces, pueden ayudarnos a resolver nuestros problemas o verlos desde otra perspectiva.



— No sabes lo disgustada que estoy por lo de la separación de mi hija, no sé como se va a arreglar con la casa, el dinero... y los niños.

— La verdad es que es un problema importante, pero seguro que ella ya ha pensado en todo eso y además te tiene a ti que la puedes orientar y apoyar...

— No sé... hija, si tu lo dices. El caso es que hablarlo contigo me ayuda a verlo de otra manera.

. Escribiendo cómo nos sentimos.

A veces, ayuda mucho escribir en un cuaderno o diario cómo nos sentimos...

Además, escribir sobre el dolor, la tristeza o la angustia que nos provocan algunas situaciones presentes o pasadas puede ayudarnos a afrontarlas, a “digerirlas” mejor.

Cuando no me gusta cómo me siento...

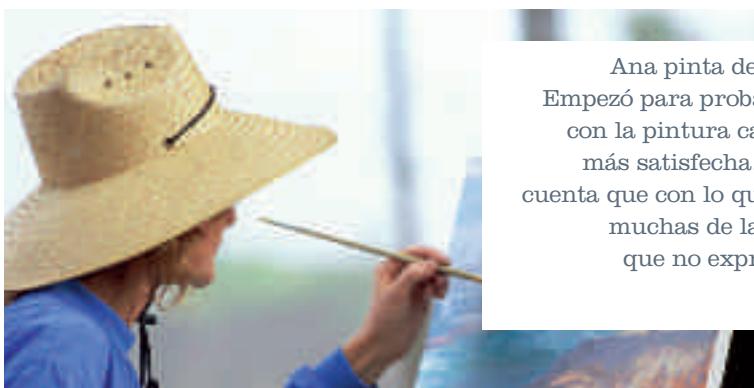


Francisco escribe todos los días un pequeño diario. En él anota lo que hace, las experiencias más importantes del día, y como se ha encontrado. Desde que lo hace, Francisco se encuentra mejor. Leer lo que escribe le ayuda a darse cuenta de lo que le afecta para encontrarse mejor o peor de ánimo...

. Realizando actividades artísticas.

La pintura, el baile, escribir poesía o relatos, las manualidades..., cualquier forma de expresión artística puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Estas actividades, además de aportarnos alegría, satisfacción y placer por la propia actividad y el desarrollo de nuestra creatividad, también nos pueden servir como vía para canalizar y “dejar salir fuera” nuestras experiencias emocionales dolorosas.



Ana pinta desde hace unos años. Empezó para probar, pero poco a poco, con la pintura cada día se encuentra más satisfecha. Además se ha dado cuenta que con lo que pinta “saca fuera” muchas de las cosas que siente y que no expresa de otra manera.

Cuando no me gusta cómo me siento...

. La importancia del contacto físico.

Hay ocasiones en las que las palabras no fluyen...

No pasa nada... a veces resulta mucho más fácil comunicar lo que sentimos a través de un abrazo, un apretón de manos o una caricia en la mano.

Trabajando con mis emociones

Señale con una cruz (X) las actividades que hace para expresar sus sentimientos.

Charlar con algún amigo	<input type="checkbox"/>
Hablar con alguien de la familia	<input type="checkbox"/>
Hacer algo creativo que me gusta y me sirve para canalizar mis emociones	<input type="checkbox"/>
Escribir una carta o un diario	<input type="checkbox"/>
Otras	<input type="checkbox"/>

En este capítulo ha podido leer una serie de estrategias que nosotros le proponemos para regular las emociones que nos hacen sentir mal.

Seguramente vd. ya utiliza muchas de ellas u otras distintas que le van bien para momentos en los que desea controlar sentimientos negativos. En base a las estrategias que le proponemos, vd. puede probar con nuevas formas de actuar, adecuando lo que ha leído a su estilo personal, su forma de vida, etc.

Recuerde:

Las personas podemos actuar ante emociones desagradables que “nos oscurecen la vida”.

Atender de forma habitual nuestras necesidades puede prevenir muchas emociones desagradables.

Cuando nos sentimos mal y es posible cambiar las cosas que nos hacen sentirnos así, es muy útil aprender la “ruta de la solución de problemas”.

Si no podemos cambiar lo que nos provoca emociones desagradables, podemos cambiar nuestra forma de pensar o de actuar.

Aprender a distraernos, a relajarnos, a cambiar nuestro pensamiento, a expresar nuestras emociones y a comunicarnos mejor con otras personas son estrategias que nos pueden ayudarnos a sentirnos mejor.

Hasta aquí el viaje a través de las emociones.

Esperamos que la ruta que ha seguido leyendo estas líneas y haciendo los ejercicios propuestos, le haya ayudado a descubrir el significado y la utilidad de las emociones para envejecer bien. En la contraportada encontrará un recordatorio, en forma de decálogo, de los contenidos más importantes que hemos abordado.

Ahora comienza el verdadero viaje, porque ahora es su turno, su oportunidad para convertir sus emociones en aliados para cambiar, mejorar y vivir bien.

10 Claves

para que las emociones le ayuden a envejecer bien

- 1. Escuche sus emociones.** Las emociones son las señales de que estamos en el mundo y nos ofrecen pistas para ir en dirección a lo que nos da sentido a nuestra vida.
- 2. Comprenda sus emociones.** Nuestras emociones son fruto de nuestras vivencias, nuestros actos y nuestros pensamientos. Comprender esto es fundamental para que nos ayuden a vivir mejor.
- 3. Atienda sus necesidades.** Anímese a vivir de modo saludable. Sea sensible a las cosas que necesita e implíquese en las experiencias que le hacen sentir bien.
- 4. Manténgase activo caminando hacia sus valores.** Descubra nuevas vías para hacer lo que le gusta, ...quizá con ayudas para ver, caminar, u oír mejor. El caso es no renunciar a seguir viviendo y caminando hacia las cosas que le importan en su vida.
- 5. Piense para sentirse bien.** Aprenda a pensar para vivir el día a día. Si las cosas no se pueden cambiar, revise su forma de pensar y moldee su “lenguaje interior”; esto le ayudará a sentirse mejor.
- 6. Busque sentido a su vida.** Algunas cosas que daban sentido a su día a día a los 40 años, quizá ahora no le valgan de mucho. Busque motivos para seguir formando parte del mundo que le rodea y mantener encendido su “fuego emocional”.
- 7. Acepte sus emociones.** Aunque a veces sean desagradables, dese un tiempo para “mirar sus emociones cara a cara” y aceptar que están ahí, sin negar su existencia o huir prematuramente de ellas.
- 8. Expresa cómo se siente.** No se “trague” sus emociones, ni haga “de tripas corazón”... Busque una forma de expresar sus emociones con la que se encuentre cómodo...
- 9. Cuide y demuestre su cariño a las personas de su alrededor.** Cuidar y querer a las personas que le rodean puede llenar nuestra vida de sentido y emociones agradables.
- 10. Aprenda a disfrutar del aquí y el ahora.** Todos los días están llenos de buenos momentos. No los deje pasar sin disfrutar de ellos: una llamada inesperada, una frase cariñosa de alguien, abrir la ventana y ver el bullicio de la calle... cosas sencillas que ayudan a sentirse bien. Aprenda a “saborear” lo que le ofrece el aquí y el ahora.