



CANALES EMOCIONALES

EL CONCEPTO

Podemos describir muchas emociones, y lo importante es identificar a qué canal pertenecen.

Cuando hablamos de emociones, podemos nombrar muchas. Hay autores que listan 20 emociones, otros llegan hasta el centenar. Pero lo importante es a cuál de los 5 canales emocionales pertenecen. Los 5 canales son Alegría, Amor, Tristeza, Enfado y Miedo. ¿Y por qué es importante el canal? Porque el acompañamiento, en cada uno de ellos es diferente. Una decepción puede estar en el canal tristeza o en el canal enfado. La decepción-tristeza la acompañaremos haciendo hablar a la persona. La decepción-enfado simplemente dejaremos que se ventile, hasta que la persona recupere la serenidad. Cada canal tiene su fórmula. Y la misma emoción puede estar en distintos canales.

Ejemplo: Me contaba un colega de profesión la rabia que tenía porque le habían cambiado el guion de un curso en el último momento. Y no estaba enfadado, tenía miedo. Porque con ese cambio de guion no se sentía nada seguro. Identificar que esa rabia pertenecía al miedo fue crucial para poder ayudarlo.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando te describen una emoción, busca de inmediato a qué canal la asignarías. Y para hacerlo, guíate no por lo que te cuentan sino por cómo te lo cuentan. Una voz apagada, lenta, y una mirada baja es incompatible con la alegría –por ejemplo– y un cuerpo encogido da pistas de miedo.
2. Acompaña cada emoción con las pautas del canal a la que pertenece: la alegría se acompaña contagiándose, y poniéndose al mismo nivel expresivo. El amor estirando la conversación, para regalar unos minutos más de amor. La tristeza, con la presencia más que con las palabras. El enfado, dejando que se ventile y no intentando dialogar hasta que la persona se serene. Y el miedo, no negándolo, comprendiéndolo, y dejando que el otro nos hable genuinamente de él.
3. Si dudas del canal de una determinada emoción, indaga un poco más con preguntas abiertas, y fíjate en la expresión.