



[WWW.LAISLADELOS5FAROS.COM](http://WWW.LAISLADELOS5FAROS.COM)

# GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

**FERRAN RAMON-CORTÉS**

CREACIÓN  
**23 MAYO 2020**

ÚLTIMA REVISIÓN  
**23 MAYO 2020**

Cuando pensamos en emociones, podemos nombrar muchísimas. Distintos autores y pensadores han ofrecido distintos listados de las que se consideran las emociones principales, y estos listados van desde veintidós a más de un centenar.

Pero para trabajar la gestión de las emociones nos puede ayudar pensar que hay cinco canales principales en los que podemos encajar cualquier emoción. Y estos cinco canales se acompañan y se gestionan de forma muy distinta. Así, si una determinada emoción la podemos encajar en uno de estos canales, tendremos una pista muy clara de qué hacer para gestionarla. Al mismo tiempo una misma emoción puede estar en canales distintos con lo que será crucial saber esa emoción en qué canal está para poder acompañarla correctamente.

Los cinco canales principales son el Amor, la Alegría, el Miedo, la Tristeza y el Enfado. Vamos a desgranarlos brevemente:

- **Amor:** es la emoción por excelencia que nos ayuda a avanzar, a progresar en la vida, y nos proyecta hacia adelante y en positivo. Incluye el amor de pareja, a los hijos, a los padres, el amor a un amigo/a y el aprecio o estima a un compañero/a. Sentirlo nos llena de energía, y nos hace comportarnos de la mejor manera posible con la persona por la que lo sentimos. Bajo la emoción del amor (aprecio, afecto, estima, cariño, y demás matices) hacemos por el otro lo mejor.
- **Alegría:** es una emoción que como el amor nos proyecta en positivo, hacia adelante y nos ayuda a crecer, aunque en alguna ocasión, con una alegría muy desbocada, podemos situarnos algo fuera del camino (será muy natural y muy sano, pero tendremos que volver). Incluye desde la euforia (es el grado que nos puede desviar) al entusiasmo, la satisfacción o el gozo. La alegría nos carga especialmente las pilas, y desencadena reacciones fisiológicas beneficiosas para nuestro organismo.



- **Miedo:** es una emoción que nos paraliza, que no ancla, que no nos deja hacer, y en muchos casos no nos deja avanzar. Es por tanto una emoción que más allá de lo razonable (un cierto miedo nos protege y es absolutamente necesario) nos estanca y no nos deja hacer muchas cosas. El miedo es en muchas ocasiones el responsable de que nos perdamos muchos eventos vitales. Incluye desde el pánico a la simple inquietud, pasando por la alarma, el sobresalto o el desasosiego. El miedo es un gran enemigo para seguir nuestro camino, y nos sitúa en un escenario estático de aparente seguridad (la famosa zona de confort).

*Durante años he tenido pánico a volar. Lo atribuía a un vuelo horrible que tuve, con una intensa tormenta; luego descubrí que ese miedo tenía raíces mucho más profundas. El caso es que pasé una larguísima temporada evitando los viajes en avión. Y por el camino me perdí un montón de cosas, desde oportunidades laborales (decliné una muy buena oferta laboral que me implicaba viajar cada semana) hasta viajes personales (siempre encontraba una excusa para no apuntarme a los viajes que mis amigos me proponían).*

*Decidí hacer algo con ello cuando me di cuenta de que mi miedo lastraba los proyectos familiares. Ahora no disfruto volando, pero casi; o al menos no dejo de volar por miedo. Y he ganado sin duda muchas oportunidades.*

- **Tristeza:** es una emoción que nos lastra, nos pesa, nos sitúa en el pasado, y muchas veces no tan solo no nos deja avanzar, sino que nos hace retroceder a recuerdos y vivencias pasadas. Incluye desde la pena, a la aflicción, la melancolía o la nostalgia. Es una emoción que puede fácilmente sacarnos de la realidad, y muchas veces nos hace vivir fuera del mundo. La tristeza no nos deja ver más allá, y nos impide caminar hacia el futuro.

- **Enfado:** es una emoción que nos lleva a lugares insospechados, a reacciones indeseadas. Es una emoción que nos posee y saca lo peor de nosotros, y nos descarrila. Incluye la ira, la indignación, el disgusto, o la simple molestia. Desde el enfado nuestras reacciones pueden ser desproporcionadas e irracionales; en muchas ocasiones el enfado se expresa no desde el pensamiento consciente sino desde la reacción automática, y nos desvía -seguro- de nuestro camino.



Así pues hay dos canales emocionales que nos ayudan a caminar: Amor y Alegría; y tres que nos frenan o nos desvían: Miedo (generalmente paralizante), Tristeza (retroceso) y Enfado (descarrilamiento).

¿Por qué son importantes estos cinco canales?. En primer lugar (y lo trataremos a fondo) porque se acompañan de forma muy distinta. Y en segundo lugar, porque como hemos apuntado muchas emociones pueden estar en más de un canal; en estos casos lo importante será identificar en qué canal está porque si no no la acompañaremos como necesitamos acompañarla. Por ejemplo: yo puedo afirmar que estoy decepcionado. Pero la decepción puede estar en el canal del enfado o en el de la tristeza. Y una decepción-enfado se acompaña de forma muy diferente que una decepción-tristeza. Y como este ejemplo podemos tener muchas más: no es lo mismo una sorpresa-miedo que una sorpresa-alegría, o una ansiedad-miedo que una ansiedad-tristeza.

### EL CENTRO NEURÁLGICO DE LAS EMOCIONES

Antes de describir cómo acompañar los distintos canales emocionales, será importante conocer (aunque a nivel muy simple) cómo funcionan a nivel neurológico las emociones, ya que ello tendrá consecuencias en el acompañamiento.

Las emociones se alojan en una zona interna del cerebro, que es el sistema límbico, y más concretamente la amígdala. El sistema límbico es una parte muy primitiva del cerebro, que tiene una gran velocidad de reacción, pero una

capacidad de respuesta muy limitada: típicamente las respuestas límbicas son de huida o ataque. Es un sistema que nos garantiza la subsistencia (si voy a cruzar una calle y oigo en frenazo de un coche, doy un salto instintivo para atrás. El sistema límbico me ha protegido a través de la huida de un atropello seguro), pero que actúa en “piloto automático”, es decir que muchas veces gobernados por nuestro sistema límbico no somos conscientes de lo que estamos haciendo.

Cuando yo siento una emoción, el sistema límbico se activa. Sin embargo, si mantengo activada también la corteza cerebral, (la parte evolutivamente más sofisticada del cerebro y responsable del pensamiento y la inteligencia) puedo llegar a gestionar esa emoción. Sin embargo, cuando esta emoción es muy intensa, llego a desconectarme de la corteza cerebral y paso el control al sistema límbico (el “piloto automático”). Cuando esto ocurre, mi reacción será de huida o de ataque, y ni siquiera seré necesariamente consciente de ella.

Así pues, el gran reto para la gestión de las emociones es identificarlas (¿a qué canal pertenece?) y mantenernos en un nivel de consciencia que no me hagan actuar en puro “piloto automático”, ya que las reacciones límbicas son imprevisibles, y muchas veces contraproducentes.

Este funcionamiento supone un doble reto: un reto personal (cómo consigo mantener activo mi sistema inteligente y no caer en “piloto automático”) y un reto interpersonal (cómo identifico y gestiono la persona que está en “piloto automático”).

## ACOMPAÑANDO LAS EMOCIONES

Vamos a describir a continuación las pautas de acompañamiento de cada canal emocional, insistiendo en que podemos identificar centenares de emociones, y que ayudará mucho situarlas en uno de estos cinco canales.

**Amor:** El amor se acompaña propiciando el espacio necesario para que la persona que lo está sintiendo alargue la experiencia lo máximo posible. En la práctica esto quiere decir hacer preguntas sobre lo que nos está compartiendo, propiciar a la persona un espacio de escucha que le permita recrearse y conectar



profundamente con ese amor. En síntesis, ayudar a “estirar” la experiencia emocional tanto como sea posible, y hacerlo desde la generosidad y la autenticidad. Si yo estoy con alguien que experimenta amor, lo que haré es propiciar que lo disfrute al máximo. Los enemigos de este acompañamiento son las prisas, los cambios de tema, la banalización de esa experiencia que nos cuentan, (quitarle importancia, o ridiculizarla) la falta de escucha o la desconexión empática (estamos en nuestro mundo mientras nos lo cuentan, y se nota).



**Alegría:** Es el único de los cinco canales que se acompaña directamente contagiándose, sintiendo esa misma emoción. A la alegría nos sumamos, la compartimos, adoptando el mismo tono alegre, y sintiendo lo mismo que siente el otro. Entramos en empatía emocional, y es precisamente esto lo que se espera de nosotros. Debemos evitar dos comportamientos que no ayudan para acompañar la alegría: el desalineamiento en tono (me cuentas una gran alegría, en tono eufórico, y te respondo con un lacónico “que suerte” que refleja la mas absoluta indiferencia) y el “robo de protagonismo” (me cuentas tu alegría porque tu hija ha entrado en medicina, y yo aprovecho para contarte que mi hijo ha sido admitido en un Master en Cambridge). Por tanto, a la alegría nos sumamos genuinamente, pero siempre en su alegría.

**Miedo:** Es uno de los canales que peor acompañamos. Solemos intentar desmontarlo racionalmente, o quitarle importancia, y son dos estrategias que la persona que tiene miedo va a vivir muy mal. Si yo tengo miedo a volar, y lo comparto, lo primero que me dirán (lo se por propia experiencia) es: “se muere más gente en accidentes de coche que en los aviones” (una racionalización). Y si tengo de verdad miedo a volar, esto no me ayuda en absoluto. El miedo es una emoción, y hay que acompañarla como emoción, no tratar de desmontarla con la razón. Lo que sí funcionará es hacerme hablar de ese miedo: ¿Cuándo lo sientes?, ¿en qué momento del vuelo?, ¿con qué te conecta?... Si podemos expresarnos sobre ese miedo, es posible que descubramos nosotros mismos su irracionalidad, y de verdad empecemos a sentir menos miedo. Por tanto, el

mejor acompañamiento para el miedo es que la persona afectada nos hable de él, para que sea ella quien lo procese y saque sus conclusiones.

*Imaginemos que son las cuatro de la mañana y nos viene nuestro pequeño de cinco años a la habitación y nos despierta:*

- *Papá, papá, hay un monstruo en la habitación.*

*Una posible (y natural) reacción será decirle:*

- *Hijo, los monstruos no existen. Ves a dormir.*

*¿Dormirá? Es poco probable. Hay una estrategia alternativa que es hacer que nos hable del monstruo:*

- *Cuéntame, ¿Cómo es?*

- *Es muy grande, y con unos ojos muy brillantes.*

- *¿Te parece que lo vayamos a ver?*

- *Vale, pero tu vienes conmigo.*

*Llegamos a la habitación. El monstruo obviamente no está. Y es posible que nuestro hijo nos diga:*

- *Ha marchado. Ahora ya puedo dormir.*

*Ahora sí dormirá.*

Recordemos que no nos funcionará con el miedo banalizarlo o negarlo (“los aviones no se caen”, “no seas ridículo, si viajas cada mes”) porque la persona que lo sienta se sentirá profundamente incomprendida.

**Tristeza:** La tristeza requiere un acompañamiento muy preciso. Es muy enemiga de las palabras, y muy amiga de la presencia. La mejor forma de acompañar la tristeza es estando físicamente y poniéndose incondicionalmente a disposición del otro. Sin embargo, la tristeza (especialmente en episodios duros como la pérdida de un ser querido) nos embarga, no sabemos muy bien qué decir, sentimos la necesidad de consolar, y decimos cosas que aún teniendo todo el sentido del mundo desde el punto racional, son inoportunas desde el punto de vista emocional. Es habitual ver cómo ante la tristeza perdemos la conexión empática y racionalizamos explicaciones que desconciertan.



*Perdí a mi padre de muerte súbita cuando él tenía 76 años. Fue un hecho absolutamente inesperado. Yo recibí la noticia por teléfono, y a bocajarro: “papá ha muerto”. Lógicamente las siguientes 48 horas las pasé en shock: no sabía muy bien qué estaba y no estaba pasando. En el tanatorio, me vino a ver un amigo muy querido, y agarrándome por los hombros me dijo:*

*- Qué suerte, sois muy afortunados. Es la muerte que todos querríamos.*

*Me sentó fatal. No me sentía afortunado para nada y no veía la suerte por ningún lado. Al cabo del tiempo pude conectar con aquel episodio; es cierto que la muerte de mi padre fue plácida para él, quizás incluso una suerte, pero en el momento del tanatorio, ante la pérdida súbita, y sin haberme podido despedir, aquellas palabras no me ayudaron en absoluto.*



Otro mal acompañamiento de la tristeza se produce en los casos en que intentamos desviar la atención de la persona a la que acompañamos, cuando precisamente lo que quiere es hablar de ese episodio triste. Son típicas expresiones como “no le des más vueltas”, o “piensa en otras cosas”, cuando la persona lo que necesita es precisamente eso, hablarlo. La tristeza es compleja de acompañar porque muchas veces sentimos que no tenemos una solución, pero necesitamos comprender que la otra persona no la espera, solo necesita compartir y expresar su tristeza. Y una cosa que sí ayuda, cuando la tristeza es por la pérdida de un ser querido es conectarla con el amor por esa persona. El duelo se cierra cuando al pensar en alguien que he perdido no siento tristeza sino amor. Así pues, si propiciamos este tránsito, si ayudamos a una persona que ha perdido a alguien a conectar con el amor por ese alguien, estaremos haciendo un precioso acompañamiento.



*Perdí también a mi madre de golpe, de un infarto. Era más mayor que mi padre (81 años) pero de nuevo fue un suceso inesperado. Al cabo de unos días recibí un mensaje de un desconocido que me escribió lo siguiente:*

*“Tu no me conoces, pero tu madre me ayudó mucho, fue muy importante para mi y quería que lo supieras. Y no me conoces porque ella no quería que los hijos supierais que me estaba ayudando”.*

*Este mensaje resumía perfectamente la generosidad de mi madre, y me conectó inmediatamente con esa personalidad suya y por tanto con mi amor por ella. Fue una preciosa ayuda en mi duelo.*

**Enfado:** Esta es una emoción que muy a menudo se expresa desde el cerebro límbico, y por tanto en puro piloto automático. Cuando es así, y si nos damos cuenta, antes de acompañar ese enfado necesitamos esperar a que la persona se “reconecte” a su corteza cerebral. Los intentos de hacerla razonar, (“no te lo tomes así, que no era su intención”) o calmarla, (“tranquilízate, no te exaltes”) si se encuentra en reacción límbica no solo no funcionan, sino que excitan todavía

más el enfado. Así pues, ante un enfado que sospechamos que se está expresando en puro piloto automático, lo único que podemos hacer es aguantar el chaparrón, y esperar a que tengamos una manifestación de reconexión (habrá alguna verbalización del tipo “bueno, quizás me lo estoy tomando muy mal”) para poder empezar el acompañamiento. Y sobre todo es muy importante entender que las expresiones que estamos escuchando son reacciones límbicas; no las podemos tomar en consideración ni preocuparnos. El diálogo empieza cuando tengamos constancia de que la persona se ha reconectado y habla -ahora sí- desde la consciencia. Y es bueno saber que a menudo la persona enfadada lo que busca es que le demos la razón, así legitimará su enfado. No debemos hacerlo. Debemos limitarnos a hacer las preguntas necesarias para que la persona procese ese enfado, sin tomar partido en ningún caso.

Estas son algunas pistas de cómo acompañar los distintos canales emocionales. Pero son sólo pistas. Nuestra empatía en cualquier caso acabará guiándonos y determinando cuál es el mejor acompañamiento en cada caso.

### LA GESTIÓN DE MIS EMOCIONES

Nosotros con nuestras emociones estamos igualmente expuestos a la reacción límbica: si una emoción es suficientemente potente, nos puede hacer desconectar de nuestro cerebro inteligente, y tener una reacción de huida o ataque; en esa reacción muy probablemente no seremos ni siquiera conscientes de lo que estamos haciendo o diciendo.



*En un taller de formación hicimos una dinámica, en la que dos participantes discutieron un conflicto que tenían enquistado. Los grabé como parte del ejercicio, y por supuesto con su consentimiento. Se encendieron y tuvieron una importante bronca. Al terminar les pregunté:*

*- ¿Qué os ha parecido vuestra discusión?*

*Uno de los participantes se lamentó:*

*- Me ha sabido mal que me llamara idiota.*

*El otro, inmediatamente se defendió:*

*- Oye, ya se que nos hemos calentado, pero yo jamás te insultaría. Yo no te he llamado idiota.*

*- Si lo has hecho, y me ha sabido mal.*

*- No, es imposible...*

*En este punto les propuse recuperar la grabación. La escuchamos, y si, le había llamado idiota. Literalmente. Se quedo muy sorprendido y le pidió disculpas. La anécdota nos sirvió para darnos cuenta de que en “piloto automático” no siempre somos conscientes de nuestro comportamiento.*

Para gestionar nuestras emociones es vital conseguir que no nos desconectemos de nuestro cerebro consciente. Mientras el sistema consciente (corteza cerebral) y el sistema límbico convivan, podemos hacer algo con esa emoción; si se apaga el consciente y caigo en el límbico, la reacción emocional está servida. Así, la pregunta es: ¿Cómo podemos conseguir no desconectarnos del cerebro consciente y no caer en el “piloto automático”?.

Puede ayudar a entender el proceso si imaginamos el sistema límbico como un enorme agujero negro de altísima gravedad que nos atrae, y del que necesitamos mantener una distancia sana si no queremos caer en él y que nos absorba. Para mantener esa distancia, lo primero que necesitamos es identificar las manifestaciones corporales de nuestras emociones. Cuando sentimos un enfado

profundo, o un miedo intenso, en nuestro cuerpo suceden cosas, que son distintas para cada uno de nosotros. Identificar cuáles son mis signos físicos de que estoy sintiendo una potente emoción me ayudará a poder hacer algo antes de que el “agujero negro” me absorba. Y si soy capaz de identificar esas manifestaciones físicas, y por tanto me doy cuenta de que estoy sintiendo una emoción muy intensa, el siguiente paso es tomar distancia sobre ella. Esta distancia la podemos tomar físicamente (me voy a dar una vuelta antes de continuar esa conversación que me está sacando de quicio), o mentalmente (estoy discutiendo con alguien, siento la intensidad de la emoción, y me tomo unos segundos para mirarme la escena desde fuera: me veo a mí, discutiendo, aguantando reproches durísimos, y me miro la situación como si se tratara de una película). Si somos capaces de tomar esa distancia (física o metafórica) seremos capaces de controlar nuestra emoción.

Otra forma muy eficiente de no caer en el “piloto automático” consiste en forzarme a mantener el cerebro consciente activo; lo puedo hacer de forma muy valiosa interrogándome sobre esa emoción que siento. Preguntándome: ¿Cómo la siento? ¿Cómo es que me asalta en este preciso momento? ¿Qué me descubre que la siento?. El proceso de tomar consciencia sobre la emoción me mantiene conectado a la corteza cerebral, y me enfría y matiza la propia emoción.

Una práctica muy aconsejable también para la autogestión de las emociones es nombrarlas correctamente y en su justa medida, porque mi propio diálogo interno condiciona la emoción. No es lo mismo levantarse y decirse a uno mismo “estoy desesperado”, que reformularlo con la afirmación “en este momento me siento sobrepasado”. “Estoy desesperado” es un estado global (estoy) y una emoción difícilmente gestionable (desespero). “En este momento me siento sobrepasado” supone un tiempo concreto y limitado (en este momento) y una emoción trabajable (estar sobrepasado). Reformular mi diálogo interno por lo que se refiere a las emociones nos ayuda mucho a su gestión.

## ACCIDENTES LÍMBICOS

Todos hemos tenido alguna vez un mal día. Todos nos hemos visto atrapados por una potente emoción, y hemos reaccionado en “piloto automático” en huida o



ataque. Y es muy posible que en esa reacción, hayamos dicho o hecho cosas de las que inmediatamente nos arrepentimos. Hay una solución muy simple: la disculpa. Pero eso sí, una disculpa limpia, sin matices. “Ayer estuve muy desafortunado en mis manifestaciones y no pensé lo que te dije”. La disculpa tiene la potente virtud de hacer cambiar el estado de ánimo del otro en un giro de 180 grados. Pero de nuevo, ha de ser una auténtica disculpa, porque hay disculpas que suenan a excusa (como por ejemplo, algo como “perdona pero es que me provocaste”). De todas formas, entender que es un accidente puede ayudarnos, tanto a tener el coraje de pedir disculpas, como a no castigarnos a nosotros mismos desmesuradamente.

Y si es la otra persona la que manifiestamente está cayendo en su “piloto automático”, la mejor alternativa es cortar esa conversación sin miramientos. Posponerla a otro momento. Puede ser que la persona no quiera, (“lo hablamos ahora y punto”) pero no es una buena idea. Saber interrumpir una conversación que se envenena es crucial para una buena gestión emocional. Haremos -sin que él o ella lo sepa- un inmenso favor al otro, porque no le daremos el espacio para decir cosas que no querría decir, y que quedarán dichas.

### UN APUNTE FINAL: LA LEGITIMIDAD DE LAS EMOCIONES

Las emociones que sentimos son indiscutibles; las podemos compartir, explicarlas, pero son las que son, y no nos las pueden ni nos las podemos negar. Cuando nos dicen “es que no tienes que enfadarte por esto”, o “tampoco es para tomárselo a la tremenda” o incluso “no hay que emocionarse tanto...” quien nos lo dice ignora que una emoción se siente, no se elige. Una vez las sentimos, podemos (como hemos explicado) gestionarlas. E incluso haciendo un trabajo de base, podemos moldearlas. Pero siempre somos legítimos sintiendo lo que sentimos. Y aceptarlo es el inicio de la buena gestión emocional, nuestra y de los demás.





WWW.LAISLADELOS5FAROS.COM