

# el viaje al mundo interior

No es un viaje cualquiera, es probablemente el viaje más importante en tu vida

**Sabías que las emociones son la esencia de la vida.** El amor, la felicidad, la alegría, el miedo, la ira y la tristeza llegaron antes que las ciudades, la cultura, las personas, los dinosaurios y las plantas. Al parecer nuestras células, esos imperceptibles átomos, neutrones, protones, espiroquetas y moléculas que componen tu cuerpo son incapaces de sobrevivir sin fusionarse (sin buscar abrazarse) de otras células parecidas a ellas. Este abrazo de amor, esta fusión química, originó seres multicelulares primero las plantas y luego los animales, desde los dinosaurios hasta nosotros. Esta historia comenzó hace 3.500 millones de años, cuando el mundo era más parecido a Marte que al planeta que habitamos hoy.

Sin embargo nuestra historia nos demuestra que sabemos muy poco sobre nuestras emociones. Las guerras, las peleas y discusiones entre amigos, parejas y familias; el rechazo, la hostilidad, la indiferencia, la burla y hasta lastimarse a uno mismo tienen que con ver con emociones como estar: Muy muy enojado, rabioso, molesto, dominante, triste, ansioso, temeroso, angustiado, frustrado y deprimido con las personas, o el mundo entero. Por esta razón es momento que de entendamos lo que sentimos, expresemos correctamente nuestros sentimientos y transformemos los impulsos perturbadores para ser felices en esta vida. Ya que **el mundo te necesita**. En gran medida el bienestar del planeta depende de nuestra inteligencia emocional. Podemos contagiar amor, alegría y felicidad con nuestras acciones podemos lograr que la gente sienta más confianza, tranquilidad, empatía, ternura, compasión, solidaridad y comunión.

**¿Qué es tener inteligencia emocional?** Son habilidades sociales que nos permiten movernos correctamente en el mundo. Habilidades como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos y de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones y obstáculos; es nuestra capacidad de controlar impulsos perturbadores como la rabia, la tristeza, la envidia, la frustración, la venganza. Es nuestra capacidad de aprender a esperar por las cosas (materiales o comida) que queremos, esto se llama aprender a demorar las gratificaciones. Por último —pero no menos importante— es nuestra capacidad de empatizar y confiar en los demás, aprendiendo a leer las emociones que sienten y sabiendo cómo acercarse correctamente a nuevos grupos de personas.

**Pero.... Mmmm... ¿Qué son las emociones?** Las emociones se definen como reacciones del organismo que provocan los acontecimientos de nuestra vida diaria. Por ejemplo, hay veces, que nos despertamos con el pie izquierdo, es decir, enojados. O nos levantamos con miedo por un sueño, o nos levantamos con ganas de movernos y saborear la vida. Cada momento del día puede generarnos una emoción, lo que sucede es que la mayor parte del tiempo no prestamos mucha atención a lo que sentimos.

**Una emoción se activa a partir de un acontecimiento** externo. Por ejemplo, si recibes el regalo de navidad de esperaba seguramente te pondrás muy contento. Pero también puede ser interno. Por ejemplo, cuando te recuerdas a una persona especial y sientes que la extrañas, o cuando recuerdas algo muy gracioso y te ríes sola o solo por horas.

**Pero un mismo acontecimiento puede generar emociones muy diferentes** en distintas personas. La forma que valoramos lo que nos sucede en la vida determina lo que sentimos. Imaginemos a tres estudiantes que salen muy mal en su examen final, uno de ellos puede sentir vergüenza, el otro rabia, y el otro preocupación.

**Las emociones son muy fuertes.** Muchas veces no nos damos cuenta que hemos caído en una emoción. Cuando te enojas puede que tires y rompas cosas que nos querías romper, o digas palabras hirientes que en verdad no querías decir. Tomar consciencia de nuestras emociones es vital para no lastimarnos y no lastimar a otras personas.

**Detrás de toda acción hay una emoción.** Cuando experimentamos emociones tenemos ganas de hacer algo. Huir y paralizarnos cuando tenemos miedo. Atacar y destruir cuando tenemos ira. Llorar y no poder hacer nada cuando estamos tristes. Reír, bailar, comer, cantar, jugar, cuando estamos alegres. O podemos abrazar, cuidar, cobijar o besar cuando sentimos amor. O podemos disfrutar de la naturaleza, compartir con amigos, tener aventuras, estar en el aquí y el ahora cuando sentimos felicidad. Entonces las emociones nos predisponen a la acción para bien o para mal. Por ejemplo a la Madre Teresa de Calcuta la movía la compasión, la solidaridad y la

empatía por los necesitados del mundo, iniciando así su misión de ayudar. Mientras que Adolfo Hitler lo movía la supremacía, el dominio y la venganza y ocasionó la Segunda Guerra Mundial. Ambos son personas famosas en la historia con una notable diferencia. María tuvo una vida plena y rodeada de gente querida y Adolfo termino suicidándose y lastimando a muchas personas.

**Todas las emociones son necesarias.** Todas las emociones tienen una función adaptativa. Las emociones existen para ayudarnos adaptarnos mejor a nuestro entorno. Todas cumplen una función. Incluso cuando sientes Ira ésta puede tener su lado positivo. Por ejemplo, si alguien invade tu espacio personal, sea tu cuerpo, tu habitación, tus pertenencias, es natural que sintamos Ira, y lo correcto es que esa Ira nos impulse a buscar justicia. Para ello deberás transformar la Ira descontrolada y el miedo paralizante en Ira justa.

*"Enfadarse es muy sencillo, lo que es realmente difícil es enfadarse con la persona correcta, en el momento oportuno y por una causa justa"*  
Aristóteles

**Las emociones nos definen como personas. Las emociones constituyen rasgos de la personalidad.** Decimos que esa persona es "chistosa", "ruda", "cursi", "con mucha energía", "jovial", "tímido", "extraño", "misterioso", "enojón", "llorón".

**La emoción no distingue entre realidad o ficción.** En el caso de ver una película de terror experimentamos miedo, aunque sepamos que es un miedo simulado, que no es real, la emoción es más fuerte que la razón. Aunque la razón te diga "tranqui no pasa nada" es solo una película, un video de Facebook, Youtube. No importa que los veas en un celular o una obra teatro se trata de emoción simulada. Es importante que intervenga tu razón cuando te emocionas.

**Nadie nace con vergüenza o desprecio, estas emociones se aprenden. Son las emociones que te enseñan tus padres, tu colegio, tu país.** Hay un conjunto de emociones que son consecuencia del aprendizaje en sociedad. Ningún niño nace con estas emociones, estas emociones las aprenden. Estas emociones son la vergüenza, la culpa, celos, envidia, indignación y desprecio. Y entre las Positivas están la Simpatía, el orgullo, gratitud y admiración.

**Competencias emocionales.** Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar consciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Las cinco competencias emocionales son:

1. Consciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía emocional
4. Aprendizaje social
5. Habilidades de vida para el bienestar

Los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están las relaciones interpersonales, la solución positiva de conflictos, el mantenimiento de la calma, prevenir la ansiedad y estrés, mejorar el bienestar. Pero esto requiere de Voluntad y Entrenamiento.

La **Consciencia Emocional** es la capacidad de tomar consciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Para saber cómo te sientes o cómo se sienten los demás deberás aprender a auto-observarte y aprender observar el comportamiento de las personas que nos rodean.

Para observar el primer paso es reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal. Sabías que Tu mundo interior está compuesto por más de 400 emociones. Que se dividen en dos grandes grupos: las emociones positivas y las emociones negativas. Las Negativas son: miedo, ira, tristeza. Las Positivas son: alegría, amor y felicidad.

Por ejemplo molesto enfurruñado fastidiado miden nuestro grado de Ira. Son términos parecidos pero con matices, no significan lo mismo. Te sientes molesto cuando tu vecino perturba tu siesta de domingo, enfurruñado tras caerte una bronca a la que no puedes rechistar; fastidiado al perder el avión que te llevará al

paraíso. El amor asimismo engloba muchos estados como el deseo, el romance, la ternura, y el cariño. Decir las cosas por su nombre es importante porque nos conecta de una mejor manera con las personas que nos rodean. Este es el primer paso de la gestión de nuestras emociones. Pero mejor conozcamos algunas emociones.

## La Tristeza de no hacer nada

“enseñarles a no sufrir, que es lo contrario de huir del sufrimiento”  
Carlos Gonzales

La tristeza puede producir una pérdida de la sensación de placer. Se pierde el interés por todo. Después de la pérdida necesitamos conservar lo que nos queda. Una forma de conservar las energías es no hacer nada. La tristeza se manifiesta por una desmotivación general. La tristeza actúa como una llamada de ayuda, se propone captar la atención de los demás. La cohesión social y el sentimiento de pertenencia a un grupo son formas de afrontar la tristeza. Contra la tristeza el antídoto es:

- 1) Date tiempo, a veces necesitamos tiempo a solas para llorar y pensar sobre nuestra vida
- 2) Luego, date tiempo para conectar con las personas que más quieres, comparte actividades al aire libre, ver una película, salir a bailar, las posibilidades son muchas.
- 3) Evita visitar aquellos lugares o personas que te hacen sentir triste hasta que lo hayas superado.

## Calibrar el Miedo

“Sólo una cosa convierte en imposible un sueño: el miedo a fracasar”  
Paulo Coelho

El miedo es la emoción que sentimos cuando nuestro cuerpo se paraliza, no podemos movernos del miedo, o cuando salimos corriendo (huyendo) si escuchamos un sonido o vemos algo atemorizante. El miedo lo que hacer es salvarte del peligro.

**Vence tus miedos imaginarios:** Debes aprender a vencer los miedos imaginarios: como el miedo a la oscuridad (comparte una linterna por ejemplo o ve con amigos a un lugar oscuro). La fobias a los insectos y otros animales. El miedo a ser rechazado por las personas o de no caer bien a la gente. Las preocupaciones de la vida. El miedo a estar con muchas personas. A estos miedos debes vencerlos.

**Escucha al miedo real.** El miedo a perder la vida por hacer algo como saltar del segundo piso de tu casa solo porque tus amigos lo hacen, es un miedo que nos indica que es mejor que dar un paso atrás. No necesitas impresionar a nadie más que a ti mismo. No necesitas cumplir los deseos de otros. Ante el miedo de lastimarte o lastimar a otros es mejor salir huyendo.

## La sencillez de la alegría

“La alegría, cuanto más se gasta, más queda”  
Ralph Waldo Emerson

Las principales causas de alegría son: el logro de objetivos, relaciones con los amigos, satisfacciones básicas (comer, beber), experiencias exitosas, superar un examen, conseguir un empleo, tener amigos, curarse de una enfermedad grave, ir de vacaciones, finalizar con éxito unos estudios, cobrar algún dinero, etc. La alegría es una emoción sencilla. La regulación consiste en caer en la euforia cuando los alegramos tanto que a veces lloramos de la risa o llegamos orinarnos en los pantalones. Sin embargo, lo mejor que puedes hacer con tu vida es crear situaciones que permitan vivir y experimentar momentos de alegría.

## La complejidad del amor

*Erich Fromm el amor es un arte, y como tal, una acción voluntaria que se emprende y se aprende. El amor como arte requiere esfuerzo y conocimiento (aprendizaje) actitud, elección, decisión y acción, es decir, emoción y razón.*

El amor es la emoción experimentada hacia una persona, un ideal, un grupo de personas, por los animales y las plantas. La diversidad del amor nos enseña que existe el amor Agape: que es amar con cariño, desinterés, compasión, comprensión, solidaridad y altruismos a las personas que nos rodean, nuestra comunidad, nuestro país, el mundo. El amor Eros es el amor romántico, el deseo y la pasión que sentimos por una persona en

especial. El amor Filia, se refiere a un amor virtuoso, incondicional, desapasionado, que incluye la lealtad y ternura. Es el amor que sentimos por nuestra familia.

## En busca de la felicidad.

“La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos”  
Henry Van Dyke

La felicidad no suele ser fugaz como el deseo o la alegría, sino que mantiene una cierta estabilidad en el tiempo. La felicidad es el resultado de tus acciones; es el fruto de tu trabajo personal. La felicidad es consecuencia de tus actitudes, No es el resultado de las cosas que tenemos y las personas que queremos que nos rodeen. La verdad es que cada uno va construyendo su propia felicidad y contribuye a la felicidad de los demás con sus actitudes, sentimientos, pensamientos y acciones. Aunque no siempre somos conscientes de ello.

Cuando estamos felices sentimos que estamos en “flow”, que estamos “fluyendo”: disfrutamos con lo que estamos haciendo ya que perdemos la noción del tiempo. “Saborear” significa tomar consciencia de los aspectos positivos y agradables de la vida y apreciarlos conscientemente. “Mindfulness” es prestar atención plena a las experiencias satisfactorias. “Florecer” significa vivir en un rango óptimo de funcionamiento humano que significa bienestar, cocrear, crecimiento y resiliencia.

**Regular las emociones No es ocultar lo que sientes y olvidarlo, es aprender a expresar tus sentimientos correctamente.** En esencia se trata de un 1 por 3. Es decir, por cada emoción negativa tendríamos que experimentar 3 emociones positivas. Todos nosotros podemos contribuir a que las personas de nuestro entorno experimenten como mínimo tres emociones positivas por una negativa. Para ello se requiere voluntad y actitud positiva.

**!! Nunca te des por vencido!!!. Para la Frustración busca Perseverancia.** Es normal sentirnos frustrados cuando no podemos lograr lo que queremos, la clave para que no te gane la frustración, y dejes de intentar está en reconocer que nada es realmente sencillo, que fracasaremos tantas veces como el inventor de la luz, Thomas Edison, quien fallo 1.000 veces hasta lograr encender el primer foco de luz en el planeta. Entonces puede que tengas que intentar mil veces algo antes que darte por vencido

**¡¡ Tú puedes ¡¡ Contra la Rabia y el Enojo aplica Paz y Comprensión.** Cuando estés muy enojada o enojado lo primero que debes hacer es 1) dile a la persona que necesitas tiempo para pensar, evita pelear con ella. 2) Sal del lugar donde estés y camina un momento al aire libre, distraer tu mente te permitirá tener una mejor respuesta a tu enojo. También puedes contar números de 100 para atrás. 3) Busca un lugar para meditar, es decir, para respirar profundamente, pensando o imaginando únicamente en el aire que entra por tu nariz y sale por tu nariz. 4) Aplica comprensión justa a tu enojo, Por ejemplo, si tu hermano te molesta puede que lo que te pida es tu atención por un momento, tal vez jugar juntos, si realmente tienes el tiempo, porque no cambiar el enojo cuando entren a tu cuarto sin permiso, te echen agua sin decirte, o te tiren un peluche, al fin de cuentas es solo un juego. 5) Finalmente practica de manera seguida la relajación a través del yoga, la distensión muscular, la meditación y el deporte, esto mantendrá a tu cuerpo de buen humor.

**Recuerda nos estresa** aquello que no podemos controlar, las cosas o personas nuevas, los retos que nos impone un grupo de personas, o no ser capaces de decir que NO a lo que no queremos hacer.

**Recuerda la ansiedad** es como decirnos a diario todas las cosas malas que te pueden pasar. “y si me pegan hoy” “y si no me quiere” “y si me pierdo” “y si no puedo” ... y si, y si, y si... nuestros miedos imaginarios son infinitos.

**El gran problema es confundir las emociones.** Imaginemos a un adolescente que es retado por sus amigos a robar, lastimar a otros, conducir un auto a velocidad, beber muchísimo alcohol, jugar a la ballena azul, estar con la última moda, tener novio o novia, solo para ser aceptado dentro de un grupo de personas. Es cuando se confunde Prudencia con Imprudencia. Ante el miedo real a perder tu vida, lastimarte, o lastimar a otros, conviene salir huyendo. Ante el miedo imaginario de ser rechazado por un grupo de adolescentes conviene afrontarlos, diciendo: “No”

**Autonomía emocional.** Autogenerarse las emociones apropiadas en el momento en que se necesitan. Ayuda a lograrlo el tener una alta autoestima, automotivación, actitud positiva ante la vida y responsabilidad. La

clave está en Transforma tus emociones. Cuando estamos impacientes tenemos todas las características propias de una emoción negativa: nuestra sangre se moviliza rápidamente, nuestro corazón late más rápido. Nuestro comportamiento manifiesta molestia y descontento, es un estado en el que caemos fácilmente. La paciencia es consecuencia de la regulación emocional. Para pasar a la paciencia se requiere esfuerzo. La impaciencia es propia de la Ira, el amor en cambio es paciente.

**Entonces, Transforma la:**

Rabia en Compasión  
Envidia en Admiración  
Temor en Coraje  
Miedo en Felicidad  
Rechazo en Tolerancia  
Indiferencia en Aceptación  
Venganza en Comprensión  
Tristeza en Alegría  
Depresión en Vitalidad  
Angustia en Certeza

Las **habilidades sociales** facilitan las relaciones entre personas. Para ellos debes aprender a escuchar a los demás, aprender a expresar tus ideas, y aprender a colaborar con las personas.

El primer paso es reconocer tus fortalezas y gustos, para comenzar a buscar personas que comparten tus afinidades. Inscríbete en voluntariados, agrupaciones juveniles, talleres y programas, Buscar clubes de personas que, en esos lugares puedes potenciar tus fortalezas y tu curiosidad por aprender cosas nuevas.

**Con cariño**

Graciela Asperilla Fernández  
Jonathan Roca Figueroa

SON de VIDA  
ALBA-CUMECO  
Santa Cruz, 15 de diciembre de 2017