

E- MO- CIÓN S ¡!



Como nos axudan as emocións.

Que sentes, agora mesmo, mentres les isto? Sentes curiosidade? Esperas aprender algo acerca de ti? Estás aburrido ou aburrída porque isto é algo que tes que facer para a escola e non tes moitas ganas de facelo? Ou estás feliz porque é un proxecto da escola que che gusta? Talvez estás distraído/a por algo máis, como a anticipación polos teus plans de fin de semana, ou triste porque estás a pasar por unha ruptura.

Emocións como estas son parte da natureza humana. Dannos información sobre o que estamos a vivir e axúdannos a saber como reaccionar.

Sentimos as emocións desde que somos bebés. Os nenos e nenas reaccionan ante as súas emocións con expresións faciais ou con accións como rirse, dar un abrazo, ou chorar. Senten e mostran emocións, pero aínda non teñen a capacidade de darlle un nome á emoción ou dicir por que senten dese xeito.

A medida que medramos, volvémonos máis hábiles ao entender as emocións. En lugar de reaccionar como cando eramos pequenos/as, podemos identificar o que sentimos e poñelo en palabras. Co tempo e a práctica, volvémonos mellores para descifrar o que sentimos e por que o sentimos. Esta habilidade chámase CONCIENCIA EMOCIONAL.

A conciencia emocional axúdanos a desvelar o que necesitamos e queremos (ou non queremos). Axúdanos a construír mellores relacións. *Isto débese a que o ser conscientes das nosas emocións axúdanos a falar claramente sobre os nosos sentimentos, evitar ou resolver mellor os conflitos e superar os sentimentos difíciles con maior facilidade.

Algunhas persoas están naturalmente máis en contacto coas súas emocións que outras. A boa noticia é que todos poden ser máis conscientes das súas emocións. Só fai falta práctica. Pero vale a pena o esforzo: a conciencia emocional é o primeiro paso cara á construción da intelixencia emocional, unha habilidade que pode axudar ás persoas para ser máis exitosas na vida.

Emocións para principiantes

Aquí hai algunhas noicións básicas sobre as emocións:

- **As emocións van e veñen.** A maioría de nós sentimos moitas emocións diferentes ao longo do día. Algunhas duran só uns poucos segundos. Outras poden durar un pouco máis, provocando un estado de ánimo.
- **As emocións poden ser leves, intensas, ou calquera opción no medio.** A intensidade dunha emoción pode depender da situación e da persoa.
- **Non existen boas ou malas emocións, pero si formas boas e malas de expresar as emocións (ou actuar sobre elas).** Aprender a expresar as emocións de formas aceptables é unha habilidade separada, o control das emocións, que se basea en poder comprender as emocións.

Todo está ben

Algunhas emocións son positivas: como sentir felicidade, seguridade nun mesmo ou mesma, inspiración, alegría, interese, agradecemento, ou sentirse parte dun grupo. Outras emocións poden parecer máis negativas: como sentir anoxa, resentimento, medo, vergoña, culpabilidade, tristeza ou preocupación. Tanto as emocións positivas e negativas son normais.

Todas as emocións dinnos algo acerca de nós mesmos/as e da nosa situación. Pero ás veces resúltanos difícil aceptar o que sentimos. Podemos xulgarnos por sentirnos de certa maneira, como cando sentimos ciumes, por exemplo. Pero en lugar de pensar que non debemos sentirnos dese xeito, é mellor darse conta do que realmente sentimos.

Tratar de evitar os sentimentos negativos ou finxir que non sentimos da forma en que o facemos pode ser contraproducente. É máis difícil superar sentimentos difíciles e que poidan desaparecer se non nos enfrontamos a eles e tratamos de entender por que sentimos desta maneira. Non tes que vivir con obsesión por saber cales son as túas emocións ou falar constantemente de como te sentes. A conciencia emocional significa simplemente recoñecer, respectar e aceptar os teus sentimentos a medida que ocorren.

Crear conciencia emocional

A conciencia emocional axúdanos a coñecernos e aceptarnos a nós mesmos/as. Así que... como podes ser máis consciente das túas emocións? Comeza con estes tres sinxelos pasos!:

1. Trata de revisar o que sentes en diferentes situacións durante o día, faino unha práctica diaria. Podes notar que sentes emoción despois de facer plans para ir a algún lugar con amizades. Ou que sentes nervios antes dun exame. Podes sentirte relaxado/a cando escoitas música, inspirado/a por unha exposición de arte, ou sentir orgullo cando alguén di algo positivo de ti. Simplemente observa calquera emoción que sintas, e dálle un nome a esa emoción na túa mente. Facer isto só leva uns segundos, pero é moi boa práctica. Date conta de que cada emoción pasa e deixa espazo para a seguinte experiencia.
2. Valora como de forte é o sentimento. Despois de observar e darlle un nome a unha emoción, lévao un pouco máis lonxe: Valora a emoción nunha escala do 1 a 10, sendo 1 o sentimento máis leve e o 10 o máis intenso.
3. Comparte os teus sentimentos coas persoas máis próximas a ti. É a mellor maneira de practicar poñer as emocións en palabras, unha habilidade que nos axuda a sentirnos máis preto de amigos/a, parellas, familia, adestradores/as, calquera persoa que nos rodee. Fai que o compartir sentimentos cun amigo ou membro da familia sexa unha práctica diaria. Poderías compartir algo moi persoal ou algo que é simplemente unha emoción cotiá.

Do mesmo xeito que calquera outra cousa na vida, cando se trata de emocións, todo mellora coa práctica. Lembra que non hai boas ou malas emocións. Non xulgues os teus sentimentos, só segue notando e dándolles un nome.