



JOAN BASTER

GESTIÓN

de las emociones

No sé si merezco publicar unas líneas en esta importante Revista, pero agradezco sinceramente esta oportunidad.

A mi entender, una de las principales causas de los problemas que padece nuestra sociedad es, sin ninguna duda, la falta de capacidad en la gestión de nuestras emociones, ya sean internas o en nuestra relación con los demás. Aprendemos muchas e interesantes cosas; salimos de los centros de enseñanza con buenos conocimientos "técnicos", es decir, con Aptitudes, pero, ¿y las emociones, y las Actitudes? Ahí está precisamente a menudo nuestro drama personal y social. ¿Quién nos enseña a superar frustraciones, a comunicarnos y a relacionarnos de manera positiva, a saber escuchar, a tener buen nivel de empatía para ponernos en el lugar del otro, a tener autocontrol para no dejarnos llevar por nuestros impulsos? ¿Cómo están nuestros niveles de asertividad, optimismo, comprensión, generosidad, compromiso...? Éstas son algunas de las preguntas que nos deberíamos hacer para descubrir nuestros posibles puntos de mejora.

Vivimos momentos de cambios frenéticos. Estamos sometidos a mucha presión... ¿Y cómo hacemos frente a estas situaciones? Pues en algunos casos, mal. ¿Por qué? Porque no estamos suficientemente preparados emocionalmente.

No podemos evitar las circunstancias adversas, pero sí podemos evitar que nos afecten negativamente

Pero podemos cambiar y mejorar, poner todos los medios, esfuerzo y voluntad para conseguirlo. ¿Cómo? Sólo hay un camino a seguir, el aprendizaje continuo, asistiendo a seminarios y a conferencias, leyendo libros de autoayuda y de ayuda a los demás, etc. Pero sobre todo practicando, entrenando. De la misma manera que muchos ejercitamos nuestros músculos físicos para estar en forma, deberíamos ejercitar nuestros "músculos

emocionales" para ser capaces de gestionarlos mejor.

Una parte de nuestras enfermedades provienen, precisamente, de la mala gestión de nuestras emociones. Nuestra falta de capacidad de respuesta, ante situaciones internas o externas, nos puede llevar a tensiones que, a la larga, nos producen un estrés negativo, cuya consecuencia es la producción en nuestro organismo de la

hormona cortisol, hormona que nos puede provocar todo tipo de enfermedades. Evidentemente, hay enfermedades, como por ejemplo las de tipo genético, que quedan al margen pero, aún así, una buena gestión de las emociones nos puede ayudar a disminuir sus efectos y a mejorar sus consecuencias.

Una frase popular, es que “la persona es la obra de sus pensamientos”. Nuestros pensamientos definen nuestros sentimientos y actitud frente a la vida. Si nuestra actitud es positiva, nuestra vida es positiva. Si nuestra actitud es negativa, nuestra vida es negativa. ¿Y de quién depende nuestra actitud? ¡Sí, sí, de nosotros mismos! Ésta es la buena noticia, esta es la clave. Nadie dice que sea fácil, ya que tenemos unas barreras emocionales que nos pueden bloquear o paralizar, como por ejemplo los miedos. ¿Cómo hacerles frente? Lo primero, muy importante, es aceptar que tenemos miedo. La pregunta es: ¿qué harías si no tuvieses miedo? ¡Pues hazlo! El miedo es un sentimiento, mientras que el comportamiento es una decisión. Nosotros podemos tomar decisiones y actuar al margen de nuestros sentimientos y, ¿qué sucede?, pues que el sentimiento sigue, va detrás de nuestro comportamiento y se va diluyendo hasta desaparecer. Lo mismo sucede con otros sentimientos como la tristeza. Actuemos como si estuviésemos alegres y el sentimiento de tristeza desaparecerá. Entonces la fórmula es: “Actúa como si...”, de manera que es nuestro comportamiento el que crea nuestros sentimientos y no a la inversa, como hasta ahora teníamos asumido.

Cuando padecemos una situación adversa, como una enfermedad, nuestra tendencia es

focalizarnos con esta situación y, ¿qué sucede?, pues que generamos una frecuencia emocional negativa, pesimista, que empeora progresivamente nuestra situación. Es aconsejable, necesario, que modifiquemos esta focalización y la dirijamos a otros aspectos positivos de nuestra vida. De esta manera, la frecuencia emocional será positiva, de optimismo, de esperanza, generando la producción de hormonas, como las endorfinas, que contribuyen a incrementar nuestras defensas y a mejorar, e incluso eliminar, algunas de nuestras enfermedades. Podríamos confeccionar una larga lista de factores positivos en nuestra vida, que se dan en la mayoría de nosotros: podemos ver, podemos andar, tenemos una familia a quien querer, un trabajo digno, las necesidades básicas cubiertas... y un largo etcétera. Y nosotros qué hacemos... Pues a veces pensar y afligirnos por una dolencia, que aún siendo importante, no es determinante, no debe serlo, en nuestra vida. Pero lo peor es que a menudo las cosas que nos afligen y entristecen son simples minucias, nada importante. ¡No, no lo permitamos! No podemos evitar las circunstancias adversas, pero sí podemos evitar que nos afecten negativamente. Éste es el secreto del éxito, de la salud y de la felicidad.

¡Ánimo y adelante!

Un fuerte abrazo.

Nuestros pensamientos definen nuestros sentimientos y actitud frente a la vida