

Pienso, siento y actúo: Herramienta clave para comprender nuestros actos.

Publicada en *junio 6, 2018*

En este artículo te ofrecemos una **herramienta** que te ayudará a comprender, desde la **educación emocional** tus acciones, las de tus hijos, la de tu hermano/a, tu novia, marido o pareja. Y es que las situaciones que experimentas y los estímulos a los que le prestas atención provocan dentro de ti la **activación** de un **mecanismo** que finalmente provoca que **actúes de un modo u otro**. Es importante recalcar que este mecanismo lo sufrimos todas las personas de este mundo, por lo tanto, esperamos que pueda seros útil.

Pero antes de explicar la herramienta, debemos recapitular **algunos aspectos** para que todo esto tenga coherencia. ¡Allá vamos!

- **No existen emociones positivas ni negativas.** Es algo fundamental para lograr una sana educación emocional. Debemos tratar de transmitir a nuestros menores, que todas son importantes y necesarias. Las emociones resultan más o menos agradables, pero todas ellas nos aportan información muy importante sobre nosotros y nosotras.
- Las **emociones** son **poderosas**. Según su definición *“son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante”* Algo del exterior produce una reacción en nuestro organismo que modifica nuestro estado para adaptarnos a esa situación.
- Las emociones **no son aleatorias**, tienen un **significado**, y si no lo conocemos, estaremos perdiendo **información relevante** sobre cómo te afecta lo que te rodea. Aquí tienes los links donde explicamos en profundidad la traducción de cada emoción. El miedo, la alegría, el enfado y la tristeza
- **No todos reaccionamos igual.** En el anterior artículo explicamos esto con mayor detenimiento. No a todo el mundo le molesta llegar tarde a sus citas, ni todos se sienten a gusto dando dos besos al saludar. Este aspecto es muy importante tenerlo en cuenta al relacionarnos con los demás, y algo fundamental a tener en cuenta en la resolución de conflictos.
- Es fundamental **no juzgar a la persona, si no la acción**. Las acciones que realizamos vienen motivadas por la emoción, a veces será más evidente la presencia de la emoción, pero otras serán más sutiles, o nos costará más identificarla. Sea como sea, si vamos a utilizar esta herramienta con niños/as debemos ser muy cuidadosos con el lenguaje que utilizamos.

¿Cuáles son los beneficios del uso de esta herramienta?

- Generar un **mayor autoconocimiento**. Podremos reflexionar sobre lo que pensamos de nosotros mismas, por lo tanto, trabajamos autoestima. Aumentaremos nuestro nivel de conocimiento sobre las cosas que me enfadan, que cosas me ponen triste o me dan vergüenza, etc.
- Fomentarás también **la creación de un espacio donde poder hablar** con tus hijos, pareja, familiares sobre sus emociones, cuáles sienten más a menudo, en qué parte del cuerpo la sienten, etc. Usar esta herramienta con los **más pequeños**, sería muy positivo, ya que cuanto antes empecemos, antes aprenderán a entender sus emociones. La mejor manera de explicársela es usando algún ejemplo de tu día a día, algún enfado en tu trabajo, en el coche... No escatimes en detalles sobre lo que cada emoción os provoca y verás que rápido lo entienden.

- **Generar opciones de conducta alternativa.** Cuando tanto nosotros como los menores, nos encontramos secuestrados por la amígdala, nuestra parte racional está anulada. No podremos ni podrán razonar, ni reflexionar sobre otra manera de actuar. Esta herramienta favorece que los menores, cuando se hayan calmado, junto con sus padres puedan hablar sobre otras maneras de actuar o reaccionar.



¿Cómo se usa esta herramienta?

Hemos diseñado el formato adaptado a los más pequeños. En cada ficha encontraréis preguntas que Leer el archivo” Pienso, siento y actúo “y contesta las actividades que se encuentran en el mismo. Pueden ayudar a completarlas. Permitirles que elijan qué prefieren: dibujar, escribir o simplemente contestar las preguntas en voz alta.

explicamos cada uno de los apartados que proponemos en el **descargable**.

1. **¿Qué está pasando?** Este apartado lo rellenaremos tratando de ser los más **objetivo/as** Daros cuenta que hemos preguntado ¿qué está pasando? y no, ¿qué te está pasando? Ya hemos comentado en otras publicaciones que no son las situaciones lo que producen las emociones, sino la interpretación que nuestra mente inconsciente hace de eso que está sucediendo.
2. **¿Qué he pensado?** Percibimos la situación y sin ser conscientes, nuestra mente le da sentido. Nuestras ideas, creencias, lo que hayamos hecho justo antes o cómo nos encontremos ese día puede influir en nuestra interpretación de los hechos. Este es uno de los momentos fundamentales, ya que la interpretación que haga sobre lo que pasa, será lo que genere la emoción.
3. **¿Qué he sentido?** Como hemos dicho, la interpretación de la situación produce una emoción en nosotros, y esa emoción hará que experimentes un cambio en tu estado de ánimo, éste puede ser agradable o desagradable. Aquí le pondremos nombre a lo que he sentido, y trataremos de describir con detalle los síntomas físicos que me ha producido esa emoción. Por ejemplo, que el corazón se acelere, o que te quedes paralizado por unos momentos, que se cierren los puños...
4. **¿Qué he hecho?** Esa emoción o suma de emociones hará que tu comportamiento sea de una manera u otra. Cabe destacar que no debemos tolerar cualquier conducta. Tenemos una oportunidad estupenda durante la práctica de este ejercicio de preguntarles y generar en ellos posibilidades de conducta alternativa. Por ejemplo, en lugar de pegar a tu hermano para conseguir el juguete, ¿qué otra cosa crees que podrías haber hecho para

conseguirlo? Es normal que al principio les cueste un poco, pero con vuestro ejemplo, poco a poco irán aprendiendo que hay más opciones.

Actividad; recuerda que te sucede en este momento o que te sucedió en la semana.

Piensa Siente lo que sentiste en ese momento Y que hiciste. como actuaste.



Quizás estas preguntas te puedan ayudar:
¿Qué estabas haciendo? ¿con quién estabas? ¿dónde
estabas? ¿Qué estaban diciendo?

DIBUJA O ESCRIBE QUÉ ESTÁ PASANDO



Quizás estas preguntas te puedan ayudar:
¿Qué te parece lo que ha pasado? ¿Qué palabras te venían
a la cabeza? ¿Quién te ha venido a la cabeza?

DIBUJA O ESCRIBE QUÉ ESTÁS PENSANDO



Quizás estas preguntas te puedan ayudar:
¿Qué emoción has sentido? ¿dónde la has sentido?
¿la habías sentido alguna vez? ¿Cuándo?

DIBUJA O ESCRIBE QUÉ ESTÁS SINTIENDO



Quizás estas preguntas te puedan ayudar:
¿Te ha gustado como has actuado? ¿has conseguido lo que querías? ¿Cómo se ha sentido la gente de alrededor?

DIBUJA O ESCRIBE CÓMO HAS ACTUADO

ATENCIÓN AL CUERPO: del bienestar físico al emocional

Publicada en *octubre 30, 2018*

En el **artículo anterior** sobre atención al cuerpo hablamos de cómo desarrollar la educación emocional a través del cuerpo en la **infancia**. En este artículo nos vamos a referir a la importancia de **atender nuestro cuerpo para estar mejor, para ser más efectivos y conocernos más profundamente**.

¿Qué entendemos cómo cuerpo? Nos referimos al “cuerpo” como el **instrumento de la mente y el corazón**. Como la **herramienta** que nos permite ser personas efectivas en muchos ámbitos de nuestra vida. Las connotaciones estéticas las dejamos lejos de lo que nos referimos aquí.



El **cuerpo es capaz de expresar** (y lo hace) con total claridad aquello que pensamos y cómo nos sentimos. Refleja nuestros estilos de vida, nuestra alimentación, nuestras horas de sueño, etc. Tiene incluso un tipo de inteligencia asignada a él, la **Inteligencia Física** (término acuñado por Stephen R. Covey). Se refiere a esa **inteligencia del cuerpo** para expresar ideas y sentimientos, y sus particularidades de coordinación, equilibrio, destreza, fuerza, flexibilidad y velocidad. También se le atribuye el sentido del **tacto** y de la **propiocepción** (el sentido que informa al organismo de la **posición de los músculos** y de la **posición relativa de las partes corporales contiguas**).

Aunque durante muchos años hemos obviado la importancia de la atención al cuerpo, cada vez hay más estudios y experiencias que nos acercan a **escucharlo e intentar entenderlo para poder cuidarlo/cuidarnos**.

El sedentarismo nos hace proclives al desarrollo de enfermedades. En contrapunto, **poner más atención a nuestro cuerpo** nos lleva a ser **más productivos, nos reduce el estrés, mejora la autoestima y nuestro bienestar.**

Cada vez existen más fórmulas para cuidar nuestro cuerpo en casi cualquier momento del día, ajustándose a las necesidades y ritmos de vida actuales. Por ejemplo existe una práctica estadounidense (cada vez más extendida en España) que se llama “Walking meeting”, lo que se podría traducir como “Reuniones paseando”. Consiste en salir de la sala de reuniones para realizarlas en un medio externo mientras se camina. Los beneficios que más se remarcan son: mejora la comunicación, produce un efecto relajante, se borran las barreras jerárquicas que no son positivas para la búsqueda de soluciones, ayuda a resolver conflictos, aumenta la creatividad y la generación de ideas y, por último, acaba con la rutina diaria de trabajo por lo que mejora el ambiente laboral.

La clave está en la siguiente premisa: **cuando alteramos nuestro estado físico, cambiamos también nuestro estado emocional.** Es decir, que forzando ciertos movimientos (o sin forzar) podemos modificar nuestras emociones. Por ejemplo la relajación, meditación, ejercicio, danza, paseo, deporte y/o gestos modifican cómo nos sentimos.

¿Quieres hacer una prueba?

Intenta sonreír por un momento. Y ahora sonríe un poco más. Es posible que te sientas de manera diferente a cómo estabas hace pocos segundos. ¿Te apetece otro intento? Ahora respira profundamente, despacio, llena tus pulmones, siente el aire dentro y ve soltándolo poco a poco. Ahora es más probable que te sientas más tranquilo. Si incluso estás demasiado tranquilo y tu deseo es agitarte, estar más activo y vencer un cansancio ocasional, entonces intenta esto: respira rápido, muchas veces y de manera superficial. Esa respiración es la que acompaña a la angustia y activa sensaciones muy diferentes a la anterior.

El cuerpo está recibiendo información constantemente, tanto desde fuera como desde dentro. Y esta información se envía rápidamente al cerebro. Entonces, muchas de nuestras emociones comienzan en nuestro cuerpo antes de que seamos conscientes de que las sentimos. Por ejemplo, un dolor en la zona de los hombros muy fuerte, un encogimiento de estómago... Nuestro cuerpo actúa en muchas ocasiones sin que seamos conscientes hasta pasado un tiempo, a incluso, a veces, sin que seamos conscientes nunca.

¿Para qué queremos saber esto? Para utilizarlo hacia nuestro beneficio. *Sentimos lo que pensamos y pensamos lo que sentimos*. La interconexión es directa, si hacemos **cambios físicos** esto también **nos lleva a que se produzcan cambios mentales**.

Si tenemos, por ejemplo, que tomar una decisión y estamos tensos y estresados las ideas no fluyen. Nos enquistamos ante la situación. Si queremos calmar la mente debemos relajar el cuerpo.

¿Cómo podemos lograrlo?

Primero **obsérvate**, dónde está la tensión. En 2013 un estudio Finlandés (Nummenmaa, Glerean, Hari y Hietanen) creó "El mapa corporal de las emociones". Evidenciaron que las emociones tendían a ubicarse en diferentes partes del cuerpo. ¿Te has fijado dónde se acumula la envidia en tu cuerpo? ¿Y el enfado dónde lo sientes? ¿Y el estrés en general? Es normal que algunas manifestaciones del cuerpo las tengamos muy claras. Otras en cambio nos cuestan más identificarlas.



El siguiente paso es la **apertura**, realizar ciertos movimientos que liberen la respiración, la mandíbula, el pecho... Y, por último, muévete, **activa tu cuerpo**, sal y siéntelo.

Para finalizar os proponemos una serie de ejercicios que ayudan a atender el cuerpo y mejorar nuestra inteligencia corporal:

- Practica la **respiración consciente** y/o la **meditación**. Calmar tu mente ayuda a tener una visión más abierta y completa de lo que nos sucede alrededor y de cómo lo experimentamos. Hay muchos tipos de meditación y técnicas de respiración, busca alguno que se adapte a ti.
- Clases de **Yoga, Biodanza, Psicodanza, Improvisación y movimiento...** Hoy en día existen muchas fórmulas para mover el cuerpo atendiendo a sus necesidades y buscando el bienestar. Este tipo de clases te hacen vivir experiencias muy intensas y positivas que en nuestro día a día no solemos tener ya que utilizan un lenguaje al que no estamos acostumbrados, el corporal. Buscan mejorar las potencialidades del ser humano, tomar conciencia de nuestro cuerpo, liberar tensiones, dolores, estrés y vivir el aquí y el ahora.
- Ejercicios de **Pienso/siento/actúo**. ¿Qué emociones experimento? ¿qué características tienen? En este artículo encontrarás la información y la plantilla para trabajar esta relación entre lo que pienso, siento (y dónde lo siento) y, por último, actúo.
- No te olvides de poner atención a dos aspectos más fundamentales del cuerpo: la **alimentación y el descanso**. Son partes fundamentales para atender a nuestro cuerpo de manera plena. ¿Cómo valoras que atiendas a esas dos facetas? ¿Qué podrías mejorar en ese aspecto? ¿Cuándo lo vas a llevar a cabo?



Escribe tu opinión personal.

PROCEDIMIENTO

- Cuando estoy triste suelo:

Pensar en:

Hacer:

Escribe que haces para quitarte lo triste

PROCEDIMIENTO

escribe 3 situaciones que te hicieron feliz en esta
semana

Situación 1:

Situación 2:

Situación 3:

PROCEDIMIENTO

Escribe un problema que te paso en este mes o el anterior, escribir tu lado oscuro por que paso ese problema o como te sientes por ese problema, por último, lado positivo que hiciste para resolverlo. O que puedes hacer

Problema:

Lado oscuro:

Lado positivo:

