

La gestión de las emociones y sentimientos

por Kerin Acosta, psicólogo de FLM

En Family Life Missions, se ha convertido parte de nuestra rutina diaria el identificar y expresar los sentimientos adecuadamente. Esto, en un tiempo, fue un arduo trabajo en los niños que viven en el hogar Por Los Niños. Debido al trauma, habían perdido su voz, no sabían cómo expresar lo que estaban viviendo.



A medida que se ha ido implementando algunas herramientas como lo es el tablero de los sentimientos, los niños fueron aprendiendo cómo expresar sus sentimientos, logrando identificar más de tres sentimientos al vivir una situación de cambio. Esto nos da mucha satisfacción, logrando salud emocional en cada uno de ellos. Las investigaciones demuestran que no expresar las emociones y sentimientos lastimamos nuestro cuerpo, padeciendo de enfermedades cardíacas, úlceras o problemas gastrointestinales, como también, experimentar altos niveles de cortisol (la hormona que es producida por el estrés), provocando tensión en los músculos del cuello y experimentando dolor de cabeza o dolores musculares.

En nuestra cultura, el no expresar los sentimientos negativos, es ser una persona fuerte, y resistente. Por supuesto, es una creencia errónea. A través de capacitaciones, consejerías y terapias psicológicas enseñamos a los niños y a las familias la importancia de expresar adecuadamente las emociones y sentimientos, con el fin de obtener familias saludables integralmente en la comunidad de Catacamas.

Quiero comenzar definiendo qué son las emociones y que son los sentimientos, muchas personas piensan que estos dos son lo mismo, pero no lo es, en primer lugar. Las emociones son causadas por estímulos internos o externos, siendo estados transitorios que vienen y se van, por ejemplo: alegría, felicidad, enojo y miedo. La pregunta es, ¿son buenas las emociones? mi respuesta es sí, porque nos ayudan a adaptarnos en un mundo que está en continuo cambio. Los sentimientos son permanentes, perduran más tiempo que las emociones, y son subjetivos porque no son fáciles de conocer a menos que los podamos expresar, por ejemplo: amor, odio, compasión, y preocupación.

Los seres humanos experimentamos las emociones y sentimientos cada día de nuestra vida. Dios nos hizo cuerpo, alma y espíritu, creados para sentir, como Él siente. Recuerdo aquel pasaje donde dice en Mateo 26:38: "Mi alma está muy triste, hasta la muerte". Jesús estaba expresando su sentimiento de tristeza a dos de sus amigos íntimos en un lugar apartado. Este ejemplo me encanta, porque Jesús podría dejar de sentir; sin embargo, no lo hizo, si no que se dio el tiempo para ello, eligió un lugar apartado y a unas personas en específico para poder expresar cómo se sentía. Recordemos que en ese momento Él se sentía angustiado por enfrentar la muerte y como humano le era difícil experimentar el dolor de la separación física. Reflexionando en esto, los sentimientos y emociones no piden permiso, aparecen cuando menos lo esperamos.

Muchas personas creen hacer el bien reprimiendo los sentimientos y emociones, o solamente expresar los sentimientos y emociones positivas. Una de las razones, posiblemente, es que no queremos mostrarnos débiles y tratamos de esconder en lo más profundo esos sentimientos, expresando solamente que estamos bien.

Al nombrar nuestros sentimientos y comprender nuestras emociones, podemos vivir vidas más saludables, tanto espiritual como físicamente. Esto es lo que practicamos en Family Life Missions con nuestro personal y los niños y las familias a quienes servimos.