

¿Cómo proceso mis emociones?

Maren Hirschi, LCSW

04/24/2023



¿Cómo proceso mis emociones?

Hollywood, en mi opinión, simplemente está equivocado en cuanto a la representación de la regulación emocional. Es frustrante ver películas o series sobre emociones y ver cómo las representan tan mal. Sin embargo, hay una brillante excepción a esta regla: Intensamente de Disney Pixar. ¡Lo hicieron increíble! La representación visual de cómo las emociones de Riley la controlan como un robot mientras ella sigue ignorando lo que está sucediendo es acertada.

Darse cuenta de que nuestras emociones nos controlan como un robot requiere un esfuerzo intencional, dedicación y práctica, pero es fundamental desarrollar esta conciencia emocional. Sin ello, la Alegría, la Ira y la Tristeza tendrán que pelear entre sí o atravesar nuestro profundo y oscuro abismo subconsciente para obtener la atención adecuada que necesitan. Cuando nuestras emociones luchan por el mismo espacio o están perdidas en nuestro subconsciente, hay un alto riesgo de herir a

las personas importantes para nosotros, incluyendo a nuestra pareja. Esto significa que desarrollar la conciencia emocional es crucial para crear relaciones sólidas.

RULER

La inteligencia emocional, o EQ, se refiere a la capacidad de una persona para reconocer, nombrar, tolerar, regular y manejar sus propias emociones. RULER es un acrónimo comúnmente utilizado para delinear los pasos básicos de practicar la inteligencia emocional.

R representa reconocer. # Para reconocer nuestras emociones, necesitamos aprender a identificarlas y hacer un esfuerzo por notar cuándo las estamos experimentando. # Cuanto más practicamos el reconocer emociones, más fácil se vuelve, hasta que, eventualmente, tu mente y tu cuerpo lo harán sin tener que pensarlo.

U representa entender. Esto quiere decir que necesitamos practicar el descubrimiento de por qué nos sentimos de cierta manera, haciéndonos preguntas como "¿Por qué me siento feliz o triste?" o "¿Qué causó esta emoción?" Esto requiere que seamos curiosos y conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos. La U requiere mucha curiosidad consciente.

Tanto la R como la U en RULER son ejercicios de atención plena. # La atención plena es el acto de estar presente y completamente comprometido en el momento, al mismo tiempo que se es consciente de cómo las personas, situaciones y circunstancias que nos rodean están impactando nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas. # La atención plena puede ser difícil, pero la buena noticia es que tu mente es como un músculo. Cuanto más practica la atención plena, más fácil se vuelve. # Para obtener más información sobre cómo incorporar la atención plena en tu relación, veas el seminario web de la Comisión de Matrimonios de Utah del 10 de noviembre de 2021 titulado "Mindfulness in Marriage" (Atención plena en el matrimonio) por el Dr. Brad Simpson. # Aunque reconocer y entender tus emociones puede requerir mucha energía ahora, cuanto más lo practiques, más natural se volverá.

L representa etiquetar. En pocas palabras, esto significa darle un nombre a la emoción que estás experimentando. # Hacer esto lleva la experiencia emocional de la región subconsciente del cerebro a la región consciente del cerebro. Esto te permite tener más control sobre cómo responde a tus emociones en lugar de reaccionar de manera impulsiva.

E representa expresar. Hablar o escribir sobre nuestras emociones puede ser poderoso. Permite que nuestro cerebro las procese y las maneje. Cuando expresamos nuestras emociones a nuestra pareja, les comunicamos lo que sentimos y les ayudamos a entender nuestras experiencias. Esto puede llevar a un mayor apoyo emocional.

nuestras emociones y prevenir que estas tengan un impacto negativo en nuestras vidas y relaciones.

Escrito por Maren Hirschi, LCSW

R representa regular. Esto significa que tenemos la capacidad de gestionar y controlar nuestras emociones en lugar de dejar que nos controlen. Aunque no podemos controlar las emociones que experimentamos, sí podemos controlar nuestras respuestas a estas. No regular nuestras emociones puede ponernos en riesgo de lastimar a aquellos que nos importan.

Ejercicio de práctica

Aprender a reconocer nuestras emociones puede ser uno de los mayores desafíos para usar la técnica RULER. Para ayudar con esto, puedes probar un ejercicio útil de la Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma para practicar el reconocimiento de dónde sientes las emociones en tu cuerpo. La tarea consiste en escribir al menos 20 emociones diferentes, como feliz, triste, celoso, solo, emocionado, asustado, exhausto, conectado, frustrado y confundido. Luego, imagínate la última vez que experimentaste cada emoción y notes en qué parte de tu cuerpo la sientes. Visualices un escáner que explora tu cuerpo de la cabeza a los pies y anotes en qué parte de tu cuerpo experimenta cada emoción. Puedes usar un boceto en blanco de un cuerpo humano y algunos crayones o lápices de colores para colorear la parte de tu cuerpo en la que se ilumina el escáner para cada emoción, utilizando diferentes colores para representar distintas emociones. Cuando hayas terminado, tendrás una mejor comprensión de cómo tu cuerpo experimenta las emociones en general, y podrás descifrar lo que tu cuerpo está tratando de comunicarte cuando esa parte de tu cuerpo se active en el futuro. Para fortalecer tu relación con tu pareja, pídale que realice el ejercicio también y conversen sobre las experiencias de cada uno. Hablen sobre cómo pueden usar esta información para apoyarse mutuamente en el manejo de sus emociones.

Manejar nuestras emociones puede ser un desafío, pero con el acrónimo RULER, podemos simplificar el proceso. Aprender a Reconocer, Comprender, Etiquetar, Expresar y Regular nuestras emociones puede ser útil para gestionar nuestras emociones de manera segura y efectiva.# Es importante recordar que manejar nuestras emociones no es un proceso que se logra de la noche a la mañana, y requiere paciencia y práctica. Sin embargo, con tiempo y esfuerzo, podemos aprender a tener más control sobre