



Todavía hay mucho que cambiar. Hablemos de las emociones

Ricardo A. Flores Villada*

Resumen:

Muchas veces no sabemos distinguir nuestras emociones. Esto puede tener impactos negativos en nuestra vida: por ejemplo, puede ocasionarnos malestares físicos. Por ello es necesario realizar chequeos psicológicos y médicos constantemente.

Palabras clave: reconocer, emociones, identificar.

Muchas veces nos quedamos pensando durante largos periodos, ¿qué pasa dentro de mi cabeza? Y, ¿por qué me siento de esta manera?, la verdad es que no sabemos reconocer lo que nosotros sentimos a primera vista y es necesario que sepamos distinguir lo que cada uno de nosotros podemos llegar a experimentar durante cada uno de estos procesos, muchas veces son estas mismas emociones las que nos llegan a perjudicar a nivel corporal, nos generan enfermedades de las cuales muchas veces se nos hace muy difícil salir, muchas de ellas son incluso incurables como el cáncer. Además de que con el tiempo nos ayudara a tomar mejores decisiones a nivel personal, profesional e incluso si lo llegamos a hacer bien a nivel pareja.

Las emociones que son más fáciles de identificar son las que sabemos cómo se sienten al momento de experimentarlas, como la alegría y la tristeza. Siempre he visto a cada una como personajes de un cuento de hadas que no son compatibles del todo, pero sin duda alguna uno no puede vivir sin el otro. Muchas veces culpamos a la tristeza

*** Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación en el Centro Interdisciplinario de Investigación en Humanidades del Instituto de Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional Autónoma del Estado de Morelos.**

por lo mal que nos la estamos pasando, cuando la culpable puede ser la felicidad misma, que después de hacer algo que nos hizo sentirnos plenos por un momento nos hace sembrarnos de lleno en la euforia del recuerdo y después en la nostalgia de uno mismo, lo que nos lleva a la tristeza, la cual sólo es un estado de lo que sentimos cuando no nos sentimos plenos por culpa de la felicidad.

Cuando nos enojamos principalmente nos parecemos a una gran bomba de tiempo, o a un gran globo lleno de agua, que con cualquier movimiento brusco podemos llegar a explotar, todo nos hace enojar, desde una cara molesta hasta una pequeña risa en un mal momento, muchas veces podemos herir a las personas con lo que sale de nuestra boca o con lo que demostramos con nuestras acciones. Siempre me ha parecido que mis palabras matan cuando estoy en un mal estado, pero eso no quiere decir que lo sienta realmente. Y no es porque sea pesimista o porque me guste ver sólo el lado malo de las cosas, sólo que, muchas veces no sabemos el alcance de nuestras acciones, o si la última vez que veremos a alguien será el día en el que le dijimos algo malo, o la lastimamos.

Si bien, es correcto que debemos de ir al psicólogo para controlar nuestras emociones, también es bueno que estemos en constantes chequeos médicos, ya que muchas veces es necesario que hagamos esto, pues son los mismos sentimientos que tenemos guardados dentro de nosotros los que, a la larga, nos causan daño a nivel corporal. Mi tía siempre me decía que nunca me dejara guardadas las cosas que alguien me decía, siempre debía de sacarlo, porque me podrían hacer daño. Y vaya que si hacen daño, lo que me preocupa es que la sociedad tampoco es consciente de lo que es capaz de hacer nuestra propia mente, o qué peso tienen realmente sobre nuestro cuerpo.

Cuántos ataques de enojo más debemos de tener antes de comenzar a tener problemas en nuestro hígado y nuestra vesícula biliar. El miedo sólo nos genera problemas en los riñones, nuestra vejiga y en las glándulas suprarrenales. La tristeza nos genera desde opresión en el pecho hasta resfriados frecuentes. Es curioso que cada una de las emociones que mencioné anteriormente está relacionada con algo que el mismo cuerpo produce; es curioso que el hígado que sirve para purificar a nuestro cuerpo y quitarnos todo lo tóxico le hacen daño los corajes que hacemos; que en las películas las personas que se espantan se orinen en

La sociedad tampoco es consciente de lo que es capaz de hacer nuestra propia mente.

sus pantalones y que lo primero que es afectado en nuestro cuerpo, cuando tenemos miedo constantemente, es la vejiga, al igual que la tristeza, que baje nuestras defensas a tal nivel que es más probable que te enfermes más seguido que en otras situaciones.

Lo único que podemos hacer en estas situaciones es aprender a controlarnos, pensar más en nosotros mismo y replantearnos dos veces en las repercusiones que vamos a tener después en nuestro cuerpo, podemos comenzar meditando tanto corporal como mentalmente, relajarnos haciendo algo que nos gusta, leyendo, escuchando música (que es generalmente lo que más nos relaja, o bueno por lo menos a mí), pues siempre tiendo a relacionarlo todo con una canción de mi artista favorito, a veces terminas más triste de lo que ya estabas y otras terminas olvidándote del porqué te sentías de esa manera.

A veces sólo quieres azotar tu cabeza en una pared del enojo, irte de donde estás y estar solo, o simplemente desaparecer e irte a otra ciudad para empezar de nuevo, pero es importante tener el conocimiento de que no estamos solos y no tenemos por qué atravesar por todos los torbellinos emocionales que sentimos por nuestra cuenta, que siempre habrá alguien que te comprenda y con quien hablar y lo más importante, que tu vales más y que eres importante para todos los que te rodean.

Bibliografía

- Arevalo Díaz, Teresa. "El impacto de las emociones en el cuerpo". *Psicopedia Org. Información y Recursos sobre Psicología*, s/f. s/p. Web.
- Barreiro, Carmen. "¿En qué parte del cuerpo se sienten las emociones?". *El Correo*, 21 de diciembre de 2020. s/p. Web.
- SANIDAD. "El cuerpo es el reflejo de las emociones y los pensamientos". *McGrawHill*, 22 de abril de 2020. s/p. Web.