

## EL VALOR DE NUESTRO SER EMOCIONAL

Psic. Lorena Flores López

Tal vez habrás escuchado que las personas estamos regidas por una parte emocional y una parte racional, las cuales parecen estar peleadas al momento de tomar decisiones en nuestra vida.

¿Qué es lo que pasa cuando tenemos una reacción muchas veces llamada “inconciente”? es cuando decimos haber actuado con la emoción, cuando ignoramos a nuestra parte racional y fría; mientras que cuando reaccionamos de una manera tranquila o serena podría parecer que estamos actuando con la cabeza y sin tocarnos el corazón.

¿Qué es lo ideal, qué es lo que a ti te rige?, ¿has intentado actuar con la cabeza fría, haciendo a un lado tus emociones?, ¿y qué ha pasado entonces, te sientes completo?

La postura ideal no es ignorar tu parte emocional, no la puedes negar, es parte de ti, la vives no sólo con tu corazón, sino también con tu mente pues se rodea de ideas, de pensamientos, de creencias; también la vives con tu cuerpo, pues tu cuerpo es la puerta para su manifestación, para su expresión; y por supuesto, la vives con tu actuar, con las decisiones que tomas y la manera en que las llevas o no las llevas a cabo. ¿Entonces qué vale más? Ambas partes valen suficiente, pues ambas partes te conforman como una persona única y valiosa.

## VIVIR LAS EMOCIONES

**¿Cómo te puedes dar cuenta de que no estas viviendo plenamente tus emociones?** Si tú no te permites llorar o estar triste, si tú no te permites enojarte, si no te permites reír o sonreír, estas negando una parte de tu persona que te puede ayudar a sentirte bien contigo mismo. Cuando valoras cada una de tus emociones, te estás valorando tú. Tus emociones son algo tan importante y tan valioso en tu vida, que si no les das un buen cauce, si no les das su lugar, indudablemente buscaran una salida alterna, aunque no siempre saludable ni para ti ni para las personas que están a tu alrededor.

Para darle a tus emociones su lugar, primero debes aprender a identificarlas, no puedes valorar algo que no conoces, y en la medida en que te conozcas a ti mismo, podrás valorarte y también podrás manejar lo que sientes de una manera mas adecuada.

¿Cuántas veces has sentido una profunda tristeza y no puedes llorar? No lloras con lágrimas en los ojos, pero tal vez el nudo en tu garganta te dice que necesitas sacarlo de alguna manera, pero ese nudo te paraliza, te hace temer, y te tragas tu dolor y tu sentimiento, y para evitar sacarlo, tratas de encontrar una parte racional que te explique lo que te esta haciendo sentir así.

Te invitamos a que te conozcas, a que te observes a ti mismo, a explorar cómo te sientes con determinados acontecimientos que pasan en tu vida cotidiana, y con determinadas personas:

- **¿Cómo se siente tu corazón?** (cuál es tu sentimiento y la emoción, es amor, es rencor, es ternura, es paz, alegría, coraje, tristeza, desesperación, etc.).
- **¿Cómo está tu mente?** (cuáles son las ideas que rodean lo que sientes y lo que sucede, qué es lo que piensas al respecto).
- **¿Cómo se siente tu cuerpo con todo ello?** (un dolor en el estomago, una gastritis, un nudo en la garganta, un dolor de cabeza, una temperatura mas fría o mas caliente, un temblor en tus extremidades, etc.).

Ya que hayas identificado cada uno de estos aspectos que te conforman como un ser único y especial, es momento de aprender a manejarlos. Es un proceso lento y no tan fácil para todos, sin embargo es un buen comienzo el autoconocimiento, y sobre todo la aceptación, el respeto y el aprecio por tus emociones y las de las personas que están a tu alrededor.

## EQUILIBRIO ENTRE LO EMOCIONAL Y LO RACIONAL

Ahora, ¿cómo manejarlos y tener un equilibrio en el que se le dé su valor a cada parte de tu ser? Es importante que habiendo identificado puedas reconocer que vas a reaccionar y pensar cómo acomodar esa reacción para que sea lo más sana posible y lo menos dañina para ti y los otros. Por ejemplo, si tú eres una persona que cuando te enojas gritas, y dices cosas de las que después te arrepientes, y ya lo reconociste, y sabes en qué momento comienzas a sentir la necesidad de sacarlo de esa manera, puedes tomarte unos minutos para pensar en otra estrategia para sacar tu coraje (no estamos diciendo que no lo saques, pues esto te haría daño a ti). Esa estrategia puede ir desde alejarte un momento del lugar y escribir lo que hubieras querido decir, hasta encerrarte en algún espacio solitario. Poco a poco, al pasar los minutos tu emoción irá saliendo, y también tus ideas se irán aclarando, para así actuar de la mejor manera posible.

Esto no sólo sucede con emociones que no son tan agradables, algunas veces también nos reprimimos en la expresión de emociones como la alegría y la tranquilidad, y sentimientos como el amor y la ternura. ¿Cuántas veces no nos atrevemos a decir un “te quiero”, o un “perdóname”? y no sólo hacia los otros, también a nosotros mismos; y en cuanto lo haces, física y mentalmente sentirás una liberación que te permitirá tener una vida más plena.

Cada persona, como única que es, encontrará su manera única de reaccionar. Por esta razón, recuerda darte permiso de vivir y sentir tus emociones; lo importante es conocerlas, valorarlas, y manejarlas para que cumplan su función: dar respuesta a un estímulo determinado y no sólo para la sobrevivencia, sino para tu propio Bienestar en todos los sentidos.

Bien  
estar