

CREANDO EMOCIONES

En la sesión de hoy hemos descubierto que lo que conocemos como EMOCIONES-SENTIMIENTOS son en realidad CONCEPTOS que los seres humanos hemos ido creando y consensuando a lo largo del tiempo para poder COMUNICARNOS entre nosotros con el propósito de CONECTAR Y COMPRENDERNOS mutuamente.

$$\begin{aligned} & \text{EMOCIÓN/SENTIMIENTO} \\ & = \\ & \text{CONCEPTO EMOCIÓN/SENTIMIENTO} \\ & = \\ & \text{PENSAMIENTO + SENSACIÓN FÍSICA (PENSACIÓN)} \end{aligned}$$

Ejemplo 1:

Situación: Mi pareja se va de cena de empresa esta noche.

Pensamiento: ¡Espero que no conozca a otra que le guste más que yo!

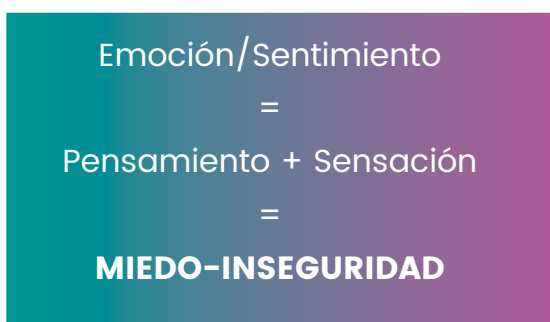
Sensación: El corazón se acelera y noto tensión muscular

Ejemplo 2:

Situación: Mi hijo se va de excursión con el colegio

Pensamiento: ¿La profesora tendrá mi número nuevo de teléfono por si pasa algo?

Sensación: Sensación de falta de aire y un pinchazo en la tripa



Emoción/Sentimiento
=
Pensamiento + Sensación
=
MIEDO-INSEGURIDAD



Emoción/Sentimiento
=
Pensamiento + Sensación
=
PREOCUPACIÓN-NERVIOSA

¡PRUEBA AHORA TÚ!

Elige 1 situación y sigue el paso a paso::

SITUACIÓN:

PENSAMIENTO:

SENSACIÓN:

EMOCIÓN-SENTIMIENTO:

Elige otra situación y sigue de nuevo el paso a paso:

SITUACIÓN:

PENSAMIENTO:

SENSACIÓN:

EMOCIÓN-SENTIMIENTO:

Cada uno de nosotros hemos asociado un significado a cada **emo-
ción-sensación** que está muy condicionado por nuestras propias vivencias y experiencias.

Por ejemplo, en mí la palabra **ENFADO** va a despertar unos pensamientos y sensaciones muy intentos que quizás no despierten de la misma forma en otra persona, pero los dos vamos a usar esa palabra para referirnos a diferentes contextos y situaciones.

De aquí que sea **MUY IMPORTANTE QUE ENRIQUEZCAMOS NUESTRO VOCABULARIO EMOCIONAL** para aprender a “afinar” con nuestras palabras lo que realmente queremos que los demás comprendan.

Existe un término que se conoce como **GRANULARIDAD EMOCIONAL** que hace referencia a la capacidad para poner palabras a nuestras experiencias emocionales.

Está científicamente demostrado que las personas con un alto grado de **GRANULARIDAD EMOCIONAL**, es decir, con un alto grado de auto-conocimiento y alfabetización emocional, viven con un mayor grado de bienestar y tienen muchas menos posibilidades de padecer ira, ansiedad o depresión.

CONSEJO: Usa el tríptico de materiales básicos de CNV para enriquecer tu lenguaje emocional.

¡AHORA VAMOS A PONERLE UN POCO DE DIVERSIÓN AL ASUNTO!

Ahora ya sabemos que somos nosotros, los humanos, quienes hemos creado las emociones que utilizamos habitualmente para comunicarnos y comprendernos.

Imagina una situación desagradable

Por ejemplo:

Situación:

estoy trabajando y me llegan al mismo tiempo varios mensajes de whats-App, una llamada y 5 emails.



Pensamiento:

Elena, **RÁPIDO**, tienes que dejarlo todo hecho antes de ir a buscar a Alba al instituto.



Sensación:

tensión muscular y **dolor** en la espalda alta.

Emoción-Sentimiento: Agobiada e irritada.



¡CAMBIALE EL NOMBRE! ¡INVENTATE OTRO!

Por ejemplo:

en vez de siento AGOBIO E IRRITACIÓN,
voy a decir que siento **CORRELLEGATODO**



¿Qué ocurre?

¿Notas algún cambio?

¿Te ayuda el inventarte otro nombre?