

Conciencia emocional: ¿qué es y por qué la necesitamos?



La conciencia emocional es el despertar a la inteligencia emocional: ese primer escalón donde identificar y delimitar esa bruma que hay detrás nuestros estados anímicos para asumir el control y sentirnos más competentes en nuestras vidas. Hablamos sin duda de una habilidad que todos deberíamos desarrollar, de una herramienta de poder con la que ser mejores gestores de las emociones propias.

Cabe decir, no obstante, que tal artesanía no es sencilla. La experiencia emocional es heterogénea, imprevisible y caótica a instantes. Todos nosotros nos hemos visto en alguna tesitura semejante. Atrapados en un lugar donde de lo único que somos conscientes es del malestar, e incluso, por qué no, del coste que soporta nuestra salud por esa amalgama de sensaciones internas que, como espinas invisibles, nos quitan el ánimo, nos boicotean y nos convierten en una sombra de nosotros mismos.

“Las emociones afectan a nuestra atención y nuestro

rendimiento”

-Daniel Goleman-

De hecho, son muchas las personas que llegan a la consulta de los psicólogos evidenciando su abatimiento expresado tras las clásicas frases de *“nadie me entiende”, “es como si llevara el peso del mundo a mis espaldas, estoy agotado/a”* o *“lo único que hago en todo el día es llorar”*. Sin embargo, tras estas expresiones rara vez se evidencia una auténtica conciencia emocional, ahí donde poder identificar qué hay detrás de mi tristeza, qué ese esconde tras mi cansancio persistente.

El propio Daniel Goleman nos explica en libros como *“La práctica de la inteligencia emocional”* que asumir una práctica consciente de las propias emociones mejora nuestra adaptación a los problemas y desafíos del día a día. Hacer una reflexión constante sobre lo que sentimos y lo que hay detrás de nuestros estados anímicos, impacta directamente en nuestro bienestar. Aún más, nos facilita adecuadas estrategias para hacer frente a posibles depresiones y otros trastornos psicológicos.

Qué es la conciencia emocional y por qué la necesitamos

Los esquimales disponen de hasta 40 términos diferentes para definir la nieve: *aguanieve, nieve gris, nieve fina, nieve compacta, lluvia-nieve con viento...* Aprender estas designaciones desde niños les permite adaptarse mucho mejor a un entorno tan duro y desafiante por naturaleza. Ahora bien, es posible que a muchos les sorprenda saber algo realmente curioso y que a simple vista tiene poco que ver con los esquimales: se han catalogado hasta 250 palabras para designar distintos tipos de emociones y sentimientos.

¿Cuántas conocemos nosotros? ¿Nos enseñaron de niños en algún momento a utilizarlas, a saber identificarlas y hacer uso de ellas? Las emociones no son como la nieve que cae del cielo,

lo sabemos. Habitan en nuestro interior, pero también ocasionan ventiscas, también nos atenazan, nos atrapan y hasta nos aíslan. Saber identificarlas y darles nombre también nos ayudará a sobrevivir mejor en nuestros entornos, al igual que lo hacen los niños esquimales al saberse de memoria esas 40 palabras para explicar cómo está la nieve cada mañana.

Todos necesitamos por tanto desarrollar una auténtica conciencia emocional. Estas serían algunas de las razones que lo justifican:

- Reconocer mis estados de ánimo y reflexionar sobre ellos para tomar mejores decisiones.
- Reconocer a su vez las emociones de los demás para relacionarnos mejor.
- La conciencia emocional nos permite también establecer límites, poner filtros para atender nuestras necesidades e invertir así en bienestar, integridad y calidad de vida.
- Nos ayuda a conocernos mejor.
- Por otro lado, es importante destacar que las personas que hacen uso de una buena conciencia emocional tienen un riesgo menor de desarrollar cualquier tipo de sintomatología ansiosa o depresiva.



Los niveles de la conciencia emocional

Una de las mejores habilidades que podemos transmitir a nuestros niños es la capacidad de adquirir una auténtica conciencia emocional. Facilitar que desde bien temprano puedan reflexionar sobre sus emociones, darles nombre y canalizarlas a su favor, les permitirá sin duda ser más competentes socialmente e incluso académicamente.

No obstante, también es necesario recordar que todos nosotros, sin importar la edad, podemos y debemos invertir tiempos y esfuerzos en practicar esta área de la Inteligencia Emocional, esta herramienta del bienestar donde poder ser emocionalmente conscientes.

Para comprender mejor esta dimensión ahondaremos ahora en esos niveles que la conforman y que a su vez, forman parte de la escala “*Levels of Emotional Awareness*” (LEAS) creada por los psicólogos Lane y Schwartz.

- Reconocer la sensación. Toda emoción genera un impacto fisiológico del que tomar conciencia. Puede haber, por ejemplo, un cambio en nuestro ritmo cardíaco, tensión en nuestro estómago...
- ¿Qué tipo de respuesta me genera? Las emociones cumplen una función adaptativa, algunas nos invitan a la acción por su gran poder energético. Identifiquemos la orientación que le da la emoción a su propia energía.
- Identifica la emoción primaria. Toda sensación, todo estado anímico parte de una emoción primaria que saber identificar en el momento presente. ¿Siento rabia? ¿Estoy triste? ¿Me siento enfadado?
- Emociones detrás o combinadas con la emoción primaria. Este paso requiere sin duda mayor profundidad, delicadeza y ante todo valentía. ¿La razón? Aceptar las emociones negativas no es sencillo. Detrás de una

emoción primaria hay todo un ovillo de nudos, todo un laberinto de rincones oscuros que hay que saber iluminar, reconocer y definir. A veces, tras la tristeza lo que hay es frustración, rabia y decepción. A veces, tras mi enfado está el demonio de un dolor persistente por algo no conseguido, algo perdido o no resuelto.

Para concluir. Como vemos, dar forma y alzarnos como personas verdaderamente competentes en estas estrategias puede revertir de forma directa y positiva en nuestro bienestar. La conciencia emocional es la batuta para orquestrar una vida más feliz, la brújula que nos llevará a un norte más satisfactorio donde conocernos mejor y tener mayor control sobre nuestra realidad.

Pongámosla en práctica.

Referencias Bibliográficas

Bisquerra, J. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.

Rieffe, C., Villanueva L., Adrián, J. E. y Gómz, A. B. (2009). Quejas somáticas, estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes. Psicothema, 3, 459-464

Stegge, H. y Meerum Terwogt, M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and non typical development. En J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 269-286). New York: Guilford Press.

Lambie, J. A. y Marcel, A. J. (2002). Consciousness and the varieties of emotional experience: A theoretical framework. Psychological Review, 109, 219-259.

Fuente: lamenteesmaravillosa.