

El tiempo no se mide en horas, la vida se mide en emociones Fact Checked

Tu historia personal se escribe también con la tinta de cada emoción sentida, con cada miedo superado, con cada instante de felicidad que ha dejado huella permanente en tu mente y corazón.

Al fin y al cabo, la vida no va de años vividos sino de emociones sentidas.

La vida se mide en emociones, son esos instantes en que dichas reacciones psicofisiológicas actúan como destellos dando sentido a nuestra existencia. Alegría, felicidad, sorpresa, miedo, tristeza, asombro, añoranza... Todas ellas, sin importar si su valencia es positiva o negativa, definen lo que somos, articulan nuestro comportamiento y dan sentido a su vez a cada cosa que hacemos.



Decía con acierto la escritora y activista Hellen

Keller que las cosas más hermosas de este mundo no se pueden ver ni tocar, se sienten con el corazón.

Ella lo sabía bien. Como sordociega aprendió a moverse y a entender su realidad a través de ese universo latente e invisible que muchos no apreciamos como se merece: las sensaciones, la conexión, los sentimientos...

A menudo, leemos y escuchamos aquello de que las personas somos seres sociales y nuestro cerebro es un órgano racional, un conjunto de células y tejidos conectados entre sí que configuran nuestros pensamientos, decisiones y comportamientos. Sin embargo, la realidad es otra más concreta: los seres humanos somos criaturas emocionales y el único lenguaje que entiende nuestro cerebro es el de las emociones.

Esto nos hace maravillosos y, también, tremendamente complejos a la vez. Entender la vida desde este punto de vista nos puede ayudar a tener un mayor control sobre ellas y a disfrutarla con mayor intensidad.

La vida se mide en emociones: tiempos de alegría, días de calma y momentos de tristeza

Las emociones guían nuestro devenir cotidiano de infinitas maneras. Estas realidades biológicas no solo influyen en cómo nos sentimos físicamente, en ese corazón que se acelera cuando nos enamoramos, en ese dolor de estómago cuando experimentamos ansiedad. Ellas median también en la forma en que pensamos y en cómo actuamos en determinados momentos.

La vida se mide en emociones porque ellas son esas partituras que ponen música a cada uno de nuestros instantes. Tener clara la relevancia de estas dimensiones psicofisiológicas es clave para nuestro bienestar. Lo es porque nos permite entender que

tener un mayor conocimiento y control sobre ellas revertirá en nuestra felicidad o, por contra, en ese sufrimiento que se cronifica. Veamos más datos de interés.

Las emociones nos dicen quiénes somos y cómo nos han afectado nuestras historias

Nuestra existencia no se teje únicamente con los hilos de la felicidad. En esa tela que nos es propia a cada uno, abunda también el color del desconsuelo, de la pérdida y la tristeza. Sin embargo, en ese juego de tonalidades y contrastes reside la auténtica belleza (y resistencia) vital.

Ahora bien, una característica común de las emociones es que tienen el poder de definir nuestras historias y las personas en las que nos convertimos. Para entenderlo mejor pondremos un ejemplo. Una ruptura de pareja puede crear una herida permanente. Un vacío por donde se van los ánimos y huyen las esperanzas. Ese dolor puede cronificarse hasta el punto de no lograr iniciar nuevas relaciones.

Ese tipo de historias suelen ser frecuentes. En cambio, otras personas nos muestran otro tejido emocional más reluciente, ese donde se atisba la resiliencia, la capacidad de superación, las ganas constantes por vivir, sentir, experimentar... La vida se mide en emociones y, aunque algunas de ellas sean dolorosas, ese sufrimiento no tiene por qué dotar de un solo color nuestra existencia.

Bienestar es sentir la emoción adecuada en cada momento y saber qué hacer con ella

Les Greenberg es un psicólogo canadiense reconocido por ser uno de los creadores de la terapia centrada en emociones. Algo que nos indica en trabajos como Emotion-focused Therapy, es que las personas seguimos estando perdidas en materia de

emociones. Las reprimimos, las desviamos, no sabemos ponerles nombre y, a menudo, nos dejamos llevar por ellas sin pensar antes en las consecuencias.

Algo que debemos entender es que el bienestar es sentir la emoción adecuada en el momento adecuado y saber qué hacer con ella después. ¿Qué significa esto? Significa, por ejemplo, que cuando alguien me ofende tengo derecho a sentir rabia. Pero esa rabia no debe hacer que reaccione con violencia, sino con asertividad y acierto.

Implica también que ante una situación de cambio e incertidumbre sea normal sentir miedo y angustia. Esas emociones deben aceptarse y experimentarlas como algo esperable y normal. Entender estos principios de salud psicológica nos permitirá sin duda movernos mucho mejor por cada situación y circunstancia personal.

La vida se mide en emociones: no dejes de aprender de ellas

La vida no se mide en tiempo, la vida se mide en emociones, en momentos de felicidad, de melancolía, de esperanza, ilusión y también de tristezas. Somos lo que nos ha pasado pero, sobre todo, lo que hemos sentido en cada una de estas experiencias. Eso es lo que nos hace únicos.

Cada persona se define también por cada miedo superado, por cada tristeza curada, rabia sanada con el perdón e ilusión conquistada con el éxito y la felicidad.

Bien es cierto que ya hemos dejado muchas cosas atrás, pero lo que tenemos por delante abre en el horizonte nuevas oportunidades y momentos donde seguir emocionándonos. Porque de eso se trata, de vivir cada día con la máxima emoción posible.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).