|  |
| --- |
| EXPLICACIÓN: HABILIDAD 2  GESTIONAR MIS EMOCIONES:  PENSAR COOL |

**La importancia de sentirme bien**

Está comprobado por muchos estudios que gestionar nuestras emociones es indispensable para el bienestar y para tener una vida productiva. Si no me siento bien, si estoy preocupado, no puedo dar el mejor de mí.

**Porqué nos sentimos cómo nos sentimos?**

Muchos pensamos que nos sentimos cómo nos sentimos por las cosas que pasan en nuestras vidas.

Cuando decimos “Me has hecho enfadar”, demuestra que damos por descontado qué la causa de nuestras emociones está fuera de nosotros pero si vivimos nuestras vidas a base de esta creencia, nos sentiremos felices cuando las cosas pasan cómo queremos y infelices cuando no. Pero resulta obvio cuando lo pensamos de verdad que no son las cosas que pasan que nos hacen sentirnos bien o mal: ¡ante el mismo evento, no todo el mundo siente igual.

El filósofo de la antigua Roma, Epíctetus, resumió la base de esta habilidad así:

*“Cómo pienso, así me siento”.*

Esto también es la base de la “Terapia Cognitiva”, creada por Albert Ellis en los años ’50 y ‘60 del siglo pasado, hoy en día el tratamiento de preferencia de un porcentaje importante de los psicólogos del mundo. En COOL IS BEST lo aplicamos de manera preventiva, tal como recomendó Ellis.

**Hay 2 tipos de pensamientos:**

Pensamientos HOT - que no me ayudan y me hacen sentirme peor.

Pensamientos COOL - que me ayudan y me hacen sentirme mejor.

(NOTA: HOT y COOL se refiere a pensamientos – no a emociones ni situaciones.)

Pensamientos HOT se basan en juicios, opiniones, en cosas que no son verdad, para las cuáles no hay evidencia.

Mientras, pensamientos COOL se basan en hechos que se puede probar con evidencia.

(Así qué es importante que los alumnos tienen muy claro la diferencia entre hechos, juicios, opiniones.)

|  |
| --- |
| HABILIDAD 2, cont. |

Cuando pasa algo, nuestras emociones dependen de si pensamos HOT o COOL. Si pensamos, por ej. “es el fin del mundo” vamos a sentir emociones relativamente fuertes. Por otro lado, si pensamos “No me gusta lo que pasa pero no es lo peor que podría pasar”, mis emociones no serán tan fuertes.

Esto es de suma importancia. Si nos sentimos mal, solemos actuar mal, en contra de nuestros propios intereses y en contra del bien común, mientras que pensar COOL me hace sentirme bien y me da la capacidad de actuar adecuadamente en mi vida, escolar, profesional y personal, y así conseguir mis metas con más seguridad.

*Darse cuenta de mis pensamientos HOT y cambiarlos en pensamientos COOL requiere de mucha práctica, de un trabajo de auto-observación y conocimiento constante. Para identificar y reconocer mis pensamientos, primero tengo que conocerlos. Por ello es importante llevar a cabo esta práctica en el día a día. Conocer cómo son nuestros pensamientos, cómo funciona nuestra mente, nuestro ego, para después poder modelarla y cambiarla de una forma que se ajuste a nuestras necesidades. Esto requiere de práctica, esfuerzo, constancia y observación. No es fácil y recomendamos que los alumnos lo practiquen a menudo, hasta que puedan ver su efectividad.*

Así que las emociones tienen intensidades. No es lo mismo sentir enfado poco o mucho.

**Mi diálogo interno – inconsciente y automatico**

Muchas veces hablamos con nosotros mismos en un diálogo interno. Lo hacemos sin darnos cuenta, sin ser consciente, y muchas veces los pensamientos que pasan por nuestra cabeza son HOT y nos hacen sentirnos mal. Así que habría que practicar ser más consciente para v poder pensar COOL en mi diálogo.

Esto está bien porque, aunque muchas veces no podemos cambiar situaciones fácilmente, si, podemos elegir cómo pensamos, lo que nos dar la libertad emocional que todos anhelamos tanto. Tenemos la libertad de cambiar cómo pensamos y sentirnos diferentemente. Cómo todo, para poder practicar esta habilidad con éxito, habrá que practicar bastante hasta que llega a ser un hábito.

**Conseguir mis metas**

Y, claro, los pensamientos que nos ayudan a sentirnos mejor nos ayudan a tomar mejores decisiones y tener más probabilidad a cumplir con nuestras metas.

A resaltar:

Pensar COOL es la base para la práctica de las otras habilidades 3,4,5