



LAS EMOCIONES QUE DEBES CONOCER AUN MEJOR

Las emociones negativas son experiencias conscientes con una actividad mental intensa de displacer, siendo acompañadas de ciertas reacciones fisiológicas. Por ejemplo, al tener la emoción de miedo se siente malestar y se acompaña de reacciones como sudoración o taquicardia.

Las emociones –tanto las positivas como las negativas– son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos ante determinadas circunstancias, ayudándonos a adaptarnos al entorno. Por ejemplo, ante un peligro real tenemos miedo y nos alejamos de él.

Emociones negativas

En otras circunstancias, como cuando fallece un ser querido, tus emociones son de tristeza y esto ayuda a que las personas de tu alrededor se muestren compasivas y empáticas contigo.

Como ves, se trata de reacciones emocionales normales y adaptativas, que consiguen que te adaptes al entorno y que muestres tus sentimientos a los demás; es decir, las emociones, incluso las negativas, son útiles.

Sin embargo, algunas emociones negativas se producen sin un desencadenante claro ni una función concreta –o durante más tiempo del deseado.

Lista de las emociones negativas principales

1- Fobia

¿Cómo superar una fobia?

La diferencia entre miedo y fobia es que el primero se refiere a la emoción negativa que experimentas ante un peligro real, en la que tu vida o integridad física puede correr peligro –por ejemplo, cuando caminas solo por una calle oscura y ves que alguien te sigue-, mientras que, en la fobia, la emoción que surge no está justificada.

Algunos ejemplos de fobia pueden ser:

- *A la oscuridad.*
- *A insectos (como cucarachas).*
- *A la muerte.*
- *A conducir.*
- *A hablar en público.*
- *A hablar con los demás (fobia social).*

Como puedes ver, son numerosos los ejemplos de fobia que podemos encontrar.

En este caso, para superar la fobia tienes que intervenir en dos ámbitos importantes: los pensamientos que te abruman y las conductas de evitación puesto que, al exponerte, lograrás habituarte al estímulo fóbico.

2- Ansiedad o preocupaciones excesivas

Seguro que en algunas ocasiones has experimentado esta emoción tan desagradable como la ansiedad, en la que tu cuerpo responde con nerviosismo, miedo a la incertidumbre, etc.

Son muchas las situaciones que pueden provocarte ansiedad, como preocupación por realizar bien tu trabajo, búsqueda de equilibrio entre la vida familiar y laboral, cambio de residencia, etc.

En la mayoría de las situaciones, la ansiedad dificulta tu rendimiento o desempeño de la tarea, por lo que controlarla te aportará muchos beneficios.

La ansiedad, debido a que tiene un gran componente cognitivo, requiere que aprendas a darle un significado diferente a los acontecimientos.

Por ejemplo, si te genera ansiedad pensar que si no terminas tu trabajo cada día te despedirán, debes plantearte que a veces nos proponemos objetivos irreales y difíciles de cumplir, por lo que no pasa nada si en algún momento dejas parte de tu trabajo para el día siguiente.

De esta forma, conseguirás aliviar tu ansiedad y, una vez hayas descansado lo suficiente, estarás listo para continuar el trabajo que dejaste pendiente.

3- Ira o agresividad

La ira es una emoción que surge por numerosos motivos, como cuando vemos amenazada nuestra libertad, cuando nos sentimos ofendidos, etc. Se producen múltiples cambios fisiológicos en nuestro cuerpo, como enrojecimiento facial, aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, tensión de los músculos, entre otros.

Para controlar tu agresividad, debes distanciarte –física y mentalmente– de la persona o situación que te ha provocado esta emoción, puesto que otra característica común es que sientas abrumado y no puedas pensar con claridad.

Retírate a un lugar en el que puedas gestionar esta emoción tan intensa. Tómate unos minutos para respirar profundamente, de forma que tu frecuencia cardíaca retome niveles normales.

Reflexiona sobre la situación concreta y sobre aquello que puedes hacer para solucionar el problema, sin tener una concepción de perder o ganar –sino de llegar a un punto medio y evitar conflictos.

Otro aspecto que debes tener en cuenta, si eres una persona que suele tener emociones de ira o agresividad, es que mejores algunos hábitos diarios, como, por ejemplo, dormir las horas necesarias.

Si duermes poco, probablemente influya en que tengas una actitud más irascible y experimentes agresividad con más frecuencia.

4- Tristeza

La tristeza es una emoción negativa que cumple una función adaptativa muy importante: hacer ver a las personas de tu alrededor que estás pasando por un mal momento y necesitas apoyo social. Otra de las funciones es conservar energía para reponerte tras un suceso traumático o una grave pérdida.

Sin embargo, si sueles tener un sentimiento general de tristeza, debes plantearte seguir estos consejos para que logres combatirla.

Planea actividades que te mantengan ocupado. Si te aíslas, si te centras en lo negativo de la situación, entrarás en un círculo vicioso del que es muy complicado salir.

Es recomendable que incluyas actividades en tu agenda de forma gradual, comenzando con un paseo de 20-30 minutos, por ejemplo.

Posteriormente, puedes ir incluyendo salir a cenar un día a la semana con tus amigos, practicar algún deporte, etc.

Habla de lo que te entristece. Ocultar tus emociones tampoco te servirá de nada.

Aprende a gestionar tu tristeza hablando con amigos y familiares, exponiendo aquello que te provoca esa emoción.

Llora cuando lo necesites. No evites llorar, puesto que, de esta forma, podrás desahogarte y podrás reponerte posteriormente.

Se ha demostrado que el llanto libera una serie de hormonas que alivia la angustia sentida ante un evento doloroso.

Además, también parece que puedes mostrarte más abierto a nuevas ideas tras haberte desahogado a través del llanto. Busca la parte positiva de lo sucedido. Si tu tristeza ha comenzado tras una ruptura de pareja o tras un despido laboral, debes buscar los beneficios que te aporta tu nueva situación.

Por ejemplo, puedes percibir un despido como una oportunidad para encontrar un empleo que se adecúe más a tus metas profesionales, o en el que tengas un mejor horario de trabajo o salario.

5- Culpabilidad

La culpa es otra emoción negativa que puede hacer que te sientas muy mal contigo mismo. Esta es otra emoción adaptativa, puesto que evita que nos comportemos mal y seamos crueles los unos con los otros, por lo tanto, ayuda a mantener el bienestar de la sociedad.

Para combatir dicha emoción, puedes plantearte algunos cambios, en función de tu situación concreta:

Habla con la persona a la que has herido. Si muestras tus disculpas abiertamente, lograrás deshacerte de la culpabilidad por haber actuado de forma inadecuada o, al menos, atenuar esa culpabilidad.

Corrige tu error. En la medida de lo posible, intenta enmendar tu error para que tu sentimiento de culpa disminuya. Por ejemplo, si has roto un objeto valioso para otra persona, intenta buscar el modo de compensarlo, de forma que el daño sea menor.

Aprende de tus errores. Si ya es demasiado tarde y has perdido a un amigo o pareja por haber actuado de forma incorrecta, procura que tu error no se repita en el futuro.

Acepta que no puedes cambiar el pasado, pero eres dueño de tu futuro.

6- Envidia

La envidia es una emoción negativa que genera varios tipos de sentimientos displacenteros como irritabilidad, cólera, resentimiento,

fastidio, malhumor, odio o exasperación. El motivo es no disfrutar de las alegrías ajenas.

7- Odio

Este tipo de emoción genera en una persona repulsa o rechazo hacía algo o alguien, hasta tal punto de querer eliminarlo de su vida si es posible. Es un sentimiento que desfavorece el diálogo, por lo que la reconciliación o cambio de opinión resulta prácticamente imposible.

8- Soledad

La soledad es una emoción negativa cuando no es deseada por el individuo. Es decir, si este se siente aislado y sin ningún tipo de compañía y apoyo, es no deseada. Esta emoción puede ser tan intensa que podría derivar en problemas de salud, tanto mental (demencia, delirios, depresión) como física (hipertensión, problemas cardíacos).

9- Desconfianza

Esta emoción nace cuando no se tiene seguridad sobre cómo actuará algo o alguien. La emoción genera incertidumbre, miedo y una continua necesidad de vigilar cada paso de aquello en lo que no confía.