

Sesión 2.- Emociones que ayudan y emociones que obstaculizan

Las emociones se han clasificado de acuerdo a distintos enfoques o aproximaciones. El Dr. Paul Ekman las aborda desde una **perspectiva evolutiva** e identifica seis emociones básicas o universales: enojo, miedo, asco, sorpresa, alegría y tristeza.

Otra forma de catalogar las emociones es de acuerdo a **cómo se sienten**. La psicología positiva distingue las **emociones agradables o alegres** de las que son **desagradables o dolorosas**. Las primeras las describe como positivas y a las segundas, negativas.

En el programa Construye T clasificamos las emociones en **constructivas o destructivas**.

Las emociones constructivas son aquellas que ayudan a lograr metas académicas y de vida, y promueven el bienestar.

Las emociones destructivas son aquellas que obstaculizan el logro de metas académicas y de vida, y merman el bienestar.

Constructivo y agradable no es lo mismo, destructivo y desagradable tampoco. Hay emociones que se sienten mal pero son constructivas: sentir cierta ansiedad puede ayudar a un estudiante a prepararse mejor para un examen y obtener una buena nota; la tristeza ante la pérdida de un ser querido no se siente bien pero ayuda a superar el duelo y a seguir adelante con la vida. Por otro lado, existen emociones agradables que no necesariamente son constructivas, porque pueden por ejemplo obstruir el aprendizaje: como cuando un buen estudiante comienza una relación amorosa y notoriamente baja su desempeño académico. El enamoramiento es una sensación agradable para él, pero puede impedirle lograr sus metas escolares.

Las emociones son naturales y tienen un sentido evolutivo: el apego une y establece vínculos, el enojo repele aquello que va en detrimento de la sobrevivencia y bienestar, el miedo permite responder o mantenerse alerta ante una amenaza, y la envidia anima a competir con otros para no soslayar las propias necesidades.

Salvo algunas excepciones como el odio o la malicia, las emociones tienen un aspecto dual: no son constructivas o destructivas en sí mismas.

Las emociones se vuelven destructivas cuando su intensidad es desproporcionada o cuando surge en situaciones que no lo ameritan. Por ejemplo, sentir indignación –tipo de enojo– ante una injusticia social, mueve a hacer algo por otros, lo cual es valioso. Pero si este mismo sentimiento lleva a agredir injustificadamente a alguien a nombre de la causa que se defiende, deja de ser constructivo.

Las emociones destructivas tienen rasgos comunes: generan malestar, distorsionan nuestra percepción y reducen nuestras posibilidades de pensamiento y acción.

Las emociones destructivas conllevan secuelas dolorosas: nos lastiman, nos restan inteligencia nos hacen comportarnos de maneras que lastiman. En general, las cosas que más lamentamos haber hecho, son resultado de emociones destructivas, afectan nuestra salud, envenenan nuestras relaciones y socavan también el bienestar social. Y peor aún, generan hábitos emocionales que más tarde nos llevan a repetir la respuesta ante circunstancias similares.

Las emociones constructivas nos hacen sentir bien, nos facultan para ver con mayor objetividad y claridad y nos llevan a actuar de manera beneficiosa. Por ejemplo la paciencia, la compasión, el desapego o el regocijo.

Lo que buscamos en Construye T es identificar qué emociones queremos disminuir y cuáles cultivar o fortalecer. Aprender a regular aquellas emociones que nos lastiman e impiden lograr nuestros propósitos a largo plazo, a la vez que promovemos y fortalecemos aquellas que nos orientan al bienestar presente y futuro y nos permiten lograr nuestras metas de vida. Esta será la estrategia que seguiremos a lo largo del programa.

Una de las teorías que sustenta Construye T es la de la inteligencia emocional de Peter Salovey y John Mayer. Para ellos, la habilidad de entender y analizar las emociones es esencial para ejercitar la inteligencia emocional, y la base para lograrlo es desarrollar un lenguaje emocional.

El lenguaje emocional significa saber expresar nuestras emociones y comunicar lo que sentimos. Es una herramienta esencial para desarrollar las habilidades socioemocionales más complejas. Los programas de Educación Socioemocional más estudiados enfatizan la importancia de aprender a nombrar las emociones para regularlas e identificar lo que nos sucede.

Desarrollar un lenguaje emocional significa identificar y nombrar con precisión las emociones; reconocer diferencias y similitudes entre las que son parecidas pero se manifiestan con distinto grado de intensidad, por ejemplo entre estar molesto o estar furioso. Ayuda a detectar las situaciones que originan las emociones, permite entender emociones complejas y contradictorias, como sentir odio y amor hacia una misma persona, y por último ayuda a reconocer variaciones entre emociones como sentir enojo y enseguida vergüenza por lo dicho o hecho durante el enojo.

El lenguaje emocional abre la puerta a la regulación emocional a través de permitirnos identificar aquellas emociones que queremos cultivar y fortalecer y aquellas que queremos disminuir y regular.