

Emociones saludables

En la multitud de un partido de balompié, las personas experimentan una gran diferencia de emociones. Dependiendo de como se lleve a cabo el partido, algunas personas se sienten felices otras enojadas y algunas decepcionadas. La forma en que las personas expresan sus emociones es diferente. Algunas personas expresan sus sentimientos de una manera inocente: regocijándose, silbando o gritando. Otras personas no son capaces de lidiar con sus emociones de manera sana, estos suelen reñir con los demás o sentirse triste por horas en caso

de que su equipo pierda.

Los sentimientos acerca de su propia vida son mucho más complejos que los que se refieren a un juego, las emociones pueden afectar su condición física. Por ejemplo pueden hacer que el corazón lata muy rápido o que sienta las palmas de las manos sudorosas. Generalmente es difícil controlar las emociones, sobre todo las dolorosas. Saber la forma apropiada de sobrellevar las emociones, es una parte importante de la salud mental.

Emociones

El comprender sus emociones o sentimientos es muy importante para la salud mental. Las emociones son las reacciones más fuertes e importantes que se sienten en respuesta a una experiencia; estas avisan si son de temor, alivio, sorpresa o dolor. Si está consciente de sus emociones, puede aprender a expresarse de manera constructiva. Por ejemplo algunas veces debe sentirse molesto debido a algo que parece ser inútil. Si entiende el por qué de su enojo, será capaz de entender sus sentimientos de manera más clara.

Algunas veces las personas piensan que las emociones son un misterio, pero pueden ser entendidas. La habilidad para comprender y expresar sus emociones son un misterio, pero pueden ser entendidas. La habilidad para comprender y expresar sus emociones fortalece la seguridad en sí mismo y le ayuda a comunicarse con los demás. Estas habilidades complementan su salud mental.

Todas las personas de cualquier sociedad o edad tienen emociones. Las emociones con frecuencia afectan a las personas de manera similar. El cuerpo responde a las emociones. Las personas que tienen preocupaciones generalmente tienen el rostro ceñido, sus músculos están tensos. La gente que tiene temor generalmente se sientan con las piernas y brazos cruzados como si se estuvieran protegiendo. Algunas emociones causan cambios físicos, el corazón late a un ritmo acelerado cuando se está enojado. La gente transpira más cuando está ansiosa. Las emociones son poderosas (pueden hacerle enfermar y pueden ayudarle a curarse).

Algunas emociones como el amor pueden hacerle sentir bien y le permiten sentirse unido a otras personas. Las emociones le brindan fuerza y esperanza.

Otras emociones como el miedo pueden hacerle sentir mal, y producir soledad y vacío. Las emociones no son buenas o malas por sí mismas. Todas las personas (aún las de mente

sana) experimentan diferentes emociones, lo que importa es la manera en que las sobrellevan. De hecho las emociones difíciles pueden sobrellevarse de manera que los resultados sean buenos. Cada persona experimenta las emociones de manera diferente, y debe escoger si las expresa o las oculta.

Amor



La afección fuerte o muy profunda hacia otra persona se llama amor. El amor se puede expresar en diferentes formas: mediante las palabras, el contacto u otras acciones que demuestran admiración y consternación.

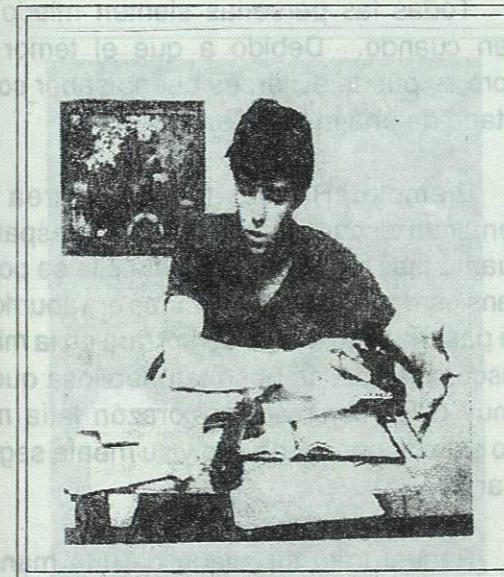
El amor aumenta al paso del tiempo. La habilidad de amar es una de las partes más placenteras de la vida. Todo el mundo posee la habilidad de amar y la necesidad de ser amado.

Así como el amor se expresa en diversas maneras, hay diferentes tipos de amor; la amistad es una forma de amar. Usted podrá pensar que la amistad es solo una "unión", pero los amigos verdaderos sienten fidelidad los unos por los otros, comparten sus intereses y se ayudan. Tales sentimientos son una forma de amar. El cariño entre padres, hijos, hermanos y hermanas es otro tipo de amor. El amor familiar es uno de los sentimientos más fuertes que los humanos pueden experimentar, crece a lo largo de los años que viven juntos. El amor en el matrimonio

entre mujer y hombre, es uno de los más profundos que las personas pueden compartir. Este tipo de amor involucra promesas que se hacen el uno a el otro.

Algunos tipos de amor no se pueden sentir de manera individual. Se puede amar a el país. De acuerdo a sus valores y las oportunidades que la patria le ofrezca, puede surgir un sentimiento patriótico. El amor hacia la patria le puede impulsar a hacer algo para su beneficio. El afecto hacia la humanidad es otro tipo de amor que le impulsa a ser servicial, como ayudar a cruzar la calle a un extraño y a trabajar para la comunidad. El amor es un lazo que toda la humanidad tiene en común.

Enojo



Toda la gente siente enojo alguna vez. El enojo es un sentimiento de desagrado muy fuerte, con frecuencia ocasiona reacciones físicas, de éste modo aumenta el ritmo cardiaco y la gente tiende a temblar cuando está enojada.

El enojo se puede manifestar en distintas formas. Algunas personas se sienten enojadas debido a alguna frustración. La frustración es un sentimiento de desilusión, uno se siente frustrado cuando las cosas no salen tal como se esperaban.

La hostilidad es otro sentimiento de proceder de manera no amistosa. La gente hostil hace comentarios muy detestables y parecen ser desagradables. La hostilidad se puede manifestar cuando una persona siempre va en contra de las ideas de los demás. Por ejemplo si se siente hostil hacia un amigo, usted se negará a hablar con ese amigo.

El enojo algunas veces es benéfico. Por ejemplo si usted ve que alguien trata a uno de sus amigos injustamente, se sentirá enojado, éste enojo puede hacer que usted defienda a su amigo, lo cual será lo correcto.

El enojo es una respuesta a una situación; se puede sobrellevar de una manera constructiva. Pero existen dos formas de sobrellevar el enojo que con frecuencia son nocivas: perder el control de sí mismo y el ocultar el enojo por completo.

Por ejemplo, después de haber trabajado duro durante todo el verano cortando pasto, David compró una bicicleta. Al día siguiente fue a la cochera por la bicicleta para dar un paseo y encontró que la llanta delantera de la bicicleta estaba torcida, así que no podría dar el paseo. David descubrió que su hermano menor Luis había tomado la bicicleta sin su permiso en la mañana y chocó contra una toma de agua y torció la rueda.

Si David no hubiera controlado su enojo, se la habría llevado a Luis de inmediato, lo hubiera golpeado y hubiera roto algo de Luis como señal de frustración.

De otra manera David hubiera contenido su enojo y lo hubiera ocultado muy dentro de él dejando que su relación con Luis se acabara al dejar de hablarle.

Pero, David tomó sus raquetas de tenis y salió de la casa, golpeó las pelotas de tenis en contra de la pared de la cochera por un largo rato, después fue a ver a su mejor amigo y le contó lo que había pasado a su bicicleta. Después, en la tarde, David se sentó junto a Luis

para hablar y le dijo qué tan enojado estaba por lo sucedido, Luis quedó en hacer lo posible para componer la bicicleta de David.

David escogió una manera constructiva de sobrellevar su enojo. La actividad física y el hablar con una persona externa le ayudaron a calmar su enojo, le permite que controle sus sentimientos. El esperar un rato para hablar con la persona que le hizo enojar es una buena idea.

Cuando ya se haya calmado, las cosas se pueden explicar más claramente que cuando se está enojado. Entonces es más fácil hablar acerca de ello y sin atacar a la persona que le hizo enojar. Una plática calmada conlleva a una solución mejor. Es más fácil hablar con una persona calmada que con una enojada.

Temor



Las personas sienten miedo cuando creen estar en peligro. El miedo es un sentimiento de temor, le hace sudar, el corazón palpita rápido o los pies y manos se enfrían, los músculos se vuelven tensos. El cuerpo se pone en defensa.

Algunas veces el miedo se produce por temores conocidos, como el fuego, o un accidente. El miedo o las amenazas reales a su seguridad puede ser una emoción dañina. Le

impulsa a saltar hacia un carro (por ejemplo). Pero el miedo también se puede causar por algo desconocido, algunas personas temen a las alturas, o al estar en un cuarto sin ventanas.

La ansiedad es un temor al futuro o a lo desconocido. Con frecuencia es el temor de ser herido, o de perder algo que es muy importante. La ansiedad hace que las personas se sientan nerviosas y enfermas cuando no lo están. El estar ansioso puede causar un "nudo" en el estómago, debido a los cambios que esta produce en el sistema digestivo. La gente se siente en peligro y no esta segura de que pueda sobrellevarlo. A veces las personas tienen problemas al tratar de pensar figurarse que es lo que causa la ansiedad. La ansiedad se produce por ejemplo al presentar un examen o al dar un discurso. ¿Qué otras cosas le hacen sentir ansioso?

Todas las personas sienten miedo de vez en cuando. Debido a que el temor no siempre se puede evitar, es bueno saber como afrontarlo de una manera sana.

Ejemplo. Raquel tenía la tarea de presentar un discurso para su clase de español. En cuanto más se acercaba el día ella se ponía muy ansiosa. ¿Qué tal si el discurso era aburrido? ¿Qué pasaría si su mente se borrara en la mitad del discurso? Ella se puso tan nerviosa que le era muy difícil estudiar, su corazón latía muy rápido solo de pensar en ello y su mente seguía divagando.

Raquel trató su miedo de una manera sana. Admitió que estaba ansiosa y habló con los demás acerca de ello y así pudo comprender sus emociones. Una vez que encuentra la razón de su ansiedad, es fácil formular un plan para reducirla. En el caso de Raquel, el someterse a un horario estricto de estudio y práctica, le ayudó a reducir su ansiedad.

Cuando se siente temeroso, lo mejor es admitir sus emociones y mostrarlas a alguien que se preocupe por usted, de esta manera puede desarrollar un plan en el cual se enfrente a lo que siente (sea real o imaginario).

La envidia y los celos son sentimientos que se relacionan con el amor. Los celos son el temor de perder algo que se tiene, la envidia es el temor de no tener lo que otros poseen. Por ejemplo la gente siente celos cuando creen perder a alguien que aman. Imagine que uno de sus mejores amigos se preocupa por alguien más, usted se sentirá celoso al respecto, pensando que su amigo ya no se preocupa por usted. Las personas sienten envidia cuando desean tener algo que alguien más tiene. Tal vez usted envidie a algún compañero que usa ropa más cara que la suya. La envidia o los celos son sentimientos normales, pero es importante el controlarlos, estos pueden llevarle a enojarse y pueden romper sus relaciones con otras personas.

Aflicción



La muerte de alguien a quien ama o el divorcio de sus padres son dos cosas que pueden ocasionarle aflicción. La aflicción es un dolor profundo que es el resultado por la pérdida de alguien o algo que no puede recuperar. El dolor puede ser tan grande que se sienta vacío y la vida parece no tener sentido.

La pérdida de alguien o de algo duele, pero fortalece su habilidad para amar y formar

buenas amistades. Sin esta habilidad, se sentiría dolor. La aflicción es la habilidad para encontrarle sentido a la vida.

Todo el mundo se siente afligido de alguna manera. Hay dos formas tanto sanas como nocivas de sobrellevar la aflicción.

Ejemplo. Miguel siempre tuvo una relación muy especial con su abuelo. Siempre que lo visitaba, su abuelo se daba tiempo para preguntar a Miguel como le iba con la escuela, seguido le daba buenos consejos y le contaba historias acerca de su adolescencia. Algunas veces iban a los partidos de pelota juntos. Un día cuando Miguel llegó de la escuela, encontró a su madre muy triste debido a que su abuelo se había enfermado y unos días después su abuelo murió.

Por una parte Miguel se sentiría tan triste debido a la muerte de su abuelo que no podría pensar en algo más y se negaría a hacer las labores de la escuela y aguantarse con sus amigos. De otra manera, Miguel se negaría a pensar en su abuelo, debido a que lo haría llorar, pretendiendo no sentir dolor Miguel, decidiría que preocuparse por alguien es demasiado. Por lo tanto se abstendría de ello debido a su experiencia.

Al principio Miguel no creía que su abuelo se había muerto, después el sintió un gran dolor las primeras semanas después de su muerte, con frecuencia lloraba y no podía dormir, también empezó a enojarse con todos y especialmente con su abuelo por haberlo dejado. Al principio le era muy difícil hacer la tarea y juntarse con sus amigos. Después empezó a hablar con sus amigos del dolor que sentía y también con una maestra que le simpatizaba. No se sentía bien como para salir, pero empezó a hacerlo y después de un tiempo su aflicción era menos. Aún extrañaba a su abuelo, pero empezó a recordar los buenos momentos que pasaron juntos.

Miguel manejó su aflicción de una manera sana. Es doloroso perder a alguien importante pero es peor pretender que no importa.