



Surfear las olas de las emociones

Punto clave: Acabar con los rumores

Objetivos:

- CASEL – ASE -Aprendizaje Social y Emocional
- Identificar el ABC de nuestras emociones.
- Aprender una nueva forma de relacionarnos con los pensamientos.
- RAIN - Cuatro pasos para enfrentar a las emociones.
- Identificar las emociones en el cuerpo
- Tomar Notas Mentales.
- Las 4 barreras a la conciencia de las emociones.
- Técnica de tomar notas mentales



Este momento es crucial en tu entrenamiento, has aprendido el lenguaje de tu cuerpo, de la mente y del cerebro, ahora profundizaremos en la actividad mental, el **séptimo sentido**, de “La Rueda de la Conciencia”, centrando la atención a los contenidos de la mente como son: las emociones y los pensamientos. Haremos una conexión con uno de los cinco pilares esenciales de **ESENCIA**, el Aprendizaje Social y Emocional.



Aprendizaje S.E

Aprendizaje Social y Emocional

“A lo largo de la vida resultan esenciales una mayor autoconciencia, una mejor capacidad para dominar las emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal, pero los cimientos de estas aptitudes se construyen en la infancia”

Daniel Goleman

“El aprendizaje social y emocional es como una póliza de seguros para una vida sana, positiva y satisfactoria”

Linda Lantieri

El concepto de la inteligencia emocional, popularizado por Daniel Goleman, ha modificado el dialogo educativo, que en vez de observar exclusivamente el CI atiende ahora al CE (cociente emocional). El trabajo de Goleman contribuyó a aportar el movimiento de Aprendizaje Social y Emocional (ASE), que ha estado llevando a las escuelas la pedagogía basada en los valores desde finales de la década de 1999, empezando por el Centro de Estudios sobre el Niño de la Facultad de Medicina de Yale. Los programas ASE se han introducido en muchos distritos escolares de Estados Unidos y por todo el mundo, y se ha demostrado que favorecen la regulación emocional, la competencia social y la resiliencia.

Los programas ASE desarrollan cinco competencias: Autogestión, Autoconsciencia, Conciencia social, Habilidades de relación, Toma de decisiones responsables.

Una de las grandes lumbreras del movimiento SEL es Linda Lantieri, directora del Programa de Resiliencia Interior (Inner Resilience Program) y cofundadora del Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) (Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional). (D.J.Rechtschaffen,2017,pag,53)



CASEL es una organización sin fines de lucro, que está a la vanguardia en los esfuerzos para avanzar en la práctica de la ciencia, basada en la evidencias del aprendizaje social y emocional. Fue fundada en 1994 por Daniel Goleman, autor de la Inteligencia Emocional, C.E.

CASEL en sus inicios se centró en la recopilación de pruebas científicas que demuestran la contribución del aprendizaje social y emocional en los estudiantes, en el éxito escolar, la salud, el bienestar, personal y social. Esto

la ha convertido en la principal referencia para avalar diversos programas de aprendizaje social y emocional y de Atención Plena. (<https://casel.org/>)

En su libro Educación Mindfulness, Daniel. J Rechtschaffen, narra que en un encuentro entre Lantieri, Goleman y Daniel Siegel lo siguiente: “Me animé a preguntar a aquellos dos visionarios, que habían contribuido a transformar el corazón de la educación por medio del SEL, qué papel podría desempeñar el mindfulness en el futuro de la educación.

Siegel sintetizó todo lo que habíamos dicho sobre ASE y sobre la mindfulness en una sola palabra: *integración*. Reunió toda la información que había expuesto Goleman y Lantieri sobre el mindfulness y sus efectos sobre la atención, la emoción y la conducta, y la explicó a la luz de la neurociencia. Describió cómo las prácticas de mindfulness favorecen la integración de las distintas áreas funcionales del cerebro, vinculándolas entre sí con conexiones sinápticas. Cuando el mindfulness establece estos vínculos en el cerebro, surgen de manera natural las cinco competencias, a saber, la autogestión, la autoconciencia social, las habilidades de relación y la toma de decisiones responsable.

Mindfulness fomenta estas cualidades de manera activa. Teniendo esto en cuenta muchos programas de ASE están integrando el mindfulness como campo de formación de sus estudios basados en la ética y en los valores. El mindfulness puede favorecer e integrarse en la amplia sabiduría del aprendizaje socioemocional, de la teoría de las inteligencias múltiples y de otras muchas filosofías de la pedagogía consciente. (D.J.Rechtschaffen,2017,p 54)

Los programas de educación socioemocional son capaces de cambiar y mejorar nuestro cerebro gracias a la neuroplasticidad. A través del mindfulness, se profundiza en estas dimensiones emocionales que construyen el carácter humano fortaleciéndose los circuitos cerebrales responsables de la atención, el autocontrol, la empatía, la compasión o la resiliencia ante las situaciones cotidianas generadoras de estrés. (Linda Lantieri).

CASEL identifica cinco conjuntos interrelacionados de competencias cognitivas, afectivas y conductuales. Las definiciones de los cinco grupos de competencias son:

- **Autoconciencia:** La capacidad de reconocer con precisión las emociones y pensamientos y su influencia en el comportamiento. Esto incluye evaluar con precisión las fortalezas y limitaciones de uno y posee un sentido bien fundamentado de la confianza y el optimismo.
- **Autogestión:** La capacidad de regular las emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones. Esto incluye la gestión del estrés, control de impulsos, la motivación de uno mismo, y la creación y el trabajo hacia el logro de metas personales y académicas.
- **Conciencia social:** Comprender las diferencias perspectivas y la empatía con los demás reconociendo y apreciando las semejanzas y diferencias, usando los recursos de la familia, la escuela y de la comunidad.
- **Habilidades sociales:** La capacidad de establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes con diversos individuos y grupos. Esto incluye la comunicación clara, escuchar activamente, colaborando, resistiendo la presión social inadecuada, la negociación de los conflictos de manera constructiva, y la búsqueda y ofrecer ayuda cuando sea necesario.
- **Toma de decisiones responsables:** La capacidad de tomar decisiones constructivas y respetuosas sobre el comportamiento personal y la interacción social basado en la consideración de las normas éticas, las preocupaciones de seguridad, las normas sociales, la evaluación realista de las consecuencias de las diversas acciones y el bienestar de sí mismo y los demás. (www.casel.org)

☞ *Inteligencia emocional*

Si atendemos como ha ido evolucionando el concepto de “inteligencia”, vemos uno de sus principales exponentes en la recién aparición de la inteligencia emocional, que pone el acento en conectar nuestra parte más emocional con la más racional (Mayer y Solovey, 1933), proponiendo la interacción de ambas como la forma óptima de interactuar con la realidad.

La IE puede definirse como: la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma adecuada y precisa; la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

Se pueden identificar cuatro grandes componentes: percepción y expresión emocional, comprensión emocional, facilitación emocional y regulación emocional.



La palabra clave en esta Sesión # 4 del proceso de formación de **ESENCIA** *es la emoción*, que fluye y florece a lo largo del entrenamiento, en sus diversas formas de promover la educación: emocional y social, positiva, consciente, la educación para la salud y Neurosicoeducación. “Carlos L. Grabner”

☞ *La atención plena: el corazón de la inteligencia emocional*

La atención plena, por tanto, será la “herramienta” fundamental para gestionar las emociones que surjan a partir de tu propia experiencia, lo que nos ayudará a:

- Disminuir nuestra reactividad emocional (concediéndonos un espacio en el que ganamos libertad para elegir la mejor respuesta ante la situación que vivimos).
- Lograr un mejor afrontamiento de nuestros problemas personales y profesionales.

- Alcanzar un estado único de calma y alerta que solo mediante esta práctica es posible.

Germer (2005) ha señalado que mindfulness puede utilizarse para describir tres cosas diferentes: 1) un constructo teórico; 2) una práctica para desarrollar mindfulness (como es la meditación); y 3) un proceso psicológico (estar en un estado de consciencia o un estado mindful). En este trabajo se entremezclan indistintamente estas tres acepciones

☞ *La inteligencia emocional Plena*

Durante mucho tiempo hemos pensado que nuestros pensamientos y nuestras emociones nos pedían cosas diferentes; lo que nos ha llevado a tomar decisiones erróneas en muchas ocasiones.

El constructo de IE vino a poner el dedo en la llaga al subrayar que no tenía ningún sentido expulsar de nuestra vida las emociones, sino que más bien había que recuperarlas e integrarlas en la toma de decisiones, como evidencia que nos permitiría una mayor comprensión de nosotros mismos y de los demás, en último término, nos conduciría a una adecuada regulación de los afectos.

Nosotros creemos que mindfulness podría ser el eslabón que nos permitiría conectar en la práctica los aspectos más racionales del individuo con los más emocionales.

Así, nuestra propuesta es integrar la práctica de mindfulness o atención plena como la manera más certera de potenciar la inteligencia emocional.

INEP Inteligencia emocional plena: se puede definir como la gestión eficaz de las emociones haciendo uso de la atención plena.

PINEP: Programa de Inteligencia Emocional Plena, es el programa donde se ha desarrollado este tipo de inteligencia, que combina la práctica de la atención plena como estrategia fundamental para gestionar las emociones que suscita la experiencia que está viviendo. (N.Ramos, O.Recondo, H.Enríquez. (2012) p,60)

Este sistema recibe y transmite información hacia el cerebro en la cabeza, creando una comunicación bidireccional entre corazón y cerebro. Ahora reconocemos que las emociones se pueden describir de manera más precisa como un producto del cerebro y el cuerpo actuando en conjunto. El corazón juega un rol importante en la experiencia emocional.

¿Es inteligente el corazón? La Neurocardiología ha confirmado que el corazón es un órgano sensorial y que actúa como un sofisticado centro de procesamiento y codificación de la información que le permite aprender, recordar y tomar decisiones funcionalmente independientes que no involucran la corteza cerebral. (Rollin McCraty).

☞ *Qué es una Emoción*

«¿Qué es una emoción? Es muchas cosas a la vez, es un estado de alerta comportamental, que varía desde el sueño profundo hasta la actividad intensa, es también un estado fisiológico (o corporal) que puede medirse por medios físicos de varias clases. Al mismo tiempo es una experiencia (algo que sentimos) y una expresión (algo que mostramos en nuestra postura y en nuestra expresión facial). Finalmente [...] es una fuerza motivadora que determina las cosas por las cuales luchamos o las que tratamos de evitar.» [MORGAN, 1969.] (Ramos, Recondo, Enríquez,2012,p.41)

☞ Surfear en La cresta de las emociones

La palabra "emoción" puede definirse como "energía en movimiento". Una emoción es un sentimiento fuerte — un sentimiento como alegría, tristeza o enojo, que se mueve. La experiencia de la emoción hace que la vida importe. Transforma nuestro mundo en una serie de acontecimientos y hechos en la vida. Una de las maneras más fáciles que los científicos observan cómo los sentimientos afectan nuestro cuerpo está en los efectos que tienen sobre nuestros ritmos cardiacos. Cuando las emociones son fuertes, estas frustrada, asustada, preocupada, enojada y molesta pueden hacerse notar en el patrón cambiante de nuestros ritmos cardiacos, se presentan alterados, irregulares e incoherentes. Sin embargo, cuando estamos bajo el efecto de las emociones positivas y con esa sensación de cuidado o de apreciación propia, por alguien o algo, nuestros ritmos cardiacos son regulares y se presentan armónicos y en coherencia. Los científicos ahora saben que el corazón y el cerebro están conectados y con este tipo de ritmo cardiaco coherente, es más fácil pensar claramente y tomar mejores decisiones

El rol del corazón en las emociones ¿Sabías que? En los últimos años, los científicos han descubierto que el corazón tiene su propio sistema nervioso independiente — un sistema complejo que se refiere como "el cerebro en el corazón."

☞ El ABC de las emociones

Siempre me han gustado las metáforas; ponen en marcha procesos sutiles que burlan barreras psicológicas, acceden al inconsciente y finalmente hacen ascender un nuevo nivel de conciencia o una nueva perspectiva a la mente consciente. Las metáforas hacen fácil lo difícil.



No vemos el mudo como es, sino como nosotros somos

Para no ser acusatorio en tu acercamiento, no digas "me ignoras todo el tiempo", sino más bien, "Cuando no me escuchas, me siento herido e ignorado".



La manera en que interpretamos el mundo influye enormemente en nuestras reacciones.

Es lo que se conoce como el modelo **ABC** de las emociones

<p>La «A» representa la situación en sí misma (lo que grabaría una cámara de video)</p>	<p>«B» es la interpretación otorgada a la escena, la historia que creamos a partir de la situación, y que normalmente fluye bajo la superficie de la conciencia, pero se toma como un hecho.</p>	<p>«C» son nuestras reacciones: las emociones, las sensaciones corporales y los impulsos de actuar de diferentes maneras.</p>
--	---	--

Por lo general, vemos la **«A»** la situación y la **«C» nuestras reacciones**, con bastante claridad, pero no somos conscientes de la **«B» la interpretación**. Pensamos que la situación es la que provoca nuestros sentimientos y nuestras emociones cuando, en realidad, es *nuestra interpretación de la escena la que lo hace*.

Es como si el mundo fuera una **película muda en la que escribimos nuestros propios comentarios**. Pero estos, con sus explicaciones de lo que va ocurriendo, suceden con tal rapidez que pensamos que forman parte de la película. Posiblemente, cada vez nos resulta más difícil separar los hechos «reales» de su interpretación.

Y cuando esa corriente de propaganda comienza, resulta más y más difícil rebatirla. Todos los hechos futuros serán interpretados de manera que refuercen el estado de las cosas; la información contraria se ignora y los hechos probatorios se aceptan sin reservas.

Por desgracia, a la mente le cuesta mucho detectar la diferencia entre hecho y ficción una vez que ha comenzado a crear un modelo mental del mundo. Por eso, los rumores pueden ser increíblemente poderosos y sabotear no sólo las mentes de los individuos, sino también sociedades enteras. (D.Penman,M.Williams, 2014, p 134,135)

☞ *Considerar a los pensamientos como lo que son: pensamientos*

Nuestras interpretaciones de los acontecimientos reflejan lo que nosotros les aportamos tanto o más que lo que está pasando:

*Los pensamientos no son hechos
¡Inclúidos los pensamientos que nos dicen que sí lo son!*

Los estados de ánimo y los sentimientos son unas influencias poderosas que configuran nuestro contexto mental, las lentes con las que contemplamos el mundo. Esto, a su vez, configura nuestros patrones de pensamiento.

En lo que se refiere a los estados de ánimo, los patrones de pensamiento suelen reflejar temas similares a los sentimientos que los han conformado: los sentimientos de desesperación generan pensamientos de desesperación, los sentimientos benevolentes generan pensamientos benevolentes, y así sucesivamente. (Segal,Teasdale,Williams,2015, p 172)

Los sentimientos originan patrones de pensamiento similares. Cuando los temas de las sensaciones y los pensamientos se combinan de esta manera, estos patrones de pensamiento recrean los sentimientos que los conformaron en su origen. Este estrecho vínculo entre sentimientos y pensamientos hace que los pensamientos parezcan muy reales.

Así es como funcionan los círculos viciosos que nos mantienen enganchados a las emociones dolorosas.

Si enfoco las cosas de esta manera, ¿Qué pasa después? ¿Qué tengo que hacer?

De una manera u otra, tenemos que liberarnos del control de nuestros sentimientos, de nuestro contexto mental o de nuestros pensamientos. A menudo nuestros pensamientos son un buen lugar para empezar, e identificar sus temas nos da pistas para comprender qué sucede en las profundidades de nuestra mente. –

¿Y cuándo ya he identificado esos pensamientos?

- Lo más importante es **aprender una nueva relación con los pensamientos**, a relacionarnos con ellos como pensamientos, acontecimientos mentales que vienen y se van en nuestra mente, en vez de considerarlos como la verdad de «lo que realmente es».

De esta manera puede liberar la mente y el cuerpo del control de los bucles de pensamientos y sentimientos que le mantienen atrapado en el dolor emocional.

Este cambio en la relación con sus pensamientos es el núcleo de la práctica diaria de esta semana, distinguir entre **pensamiento, emoción y sensaciones. PES** (Segal,Teasdale,Williams,2015, p 173)



RAIN - Cuatro pasos cruciales para enfrentar a las emociones de forma consciente:

Los cuatro pasos para enfrentar a una emoción a través del Mindfulness: El acrónimo RAIN: el **R**econocimiento, la **A**ceptación, la **I**ntestigación y **N**o la **I**dentificación: hace referencia a una práctica informal para trabajar con la indagación atenta sobre uno mismo.

1 **Paso: Reconocer lo que estás sintiendo.** No se puede saber cómo manejar una emoción si no se reconoce que la estas sintiendo.

2 **Paso: Aceptación.** Tendemos a resistirnos ante ciertos sentimientos, o negarlos, sobre todo si son desagradables. Pero en nuestra práctica tenemos que estar abiertos a cualquier emoción que surja. Si se experimenta enfado, eso es lo que se debe utilizar como vehículo para Mindfulness, si lo que siente es aburrimiento, utilízalos. No debemos culparnos si nos asalta una emoción problemática; hay que recordar que las emociones surgen tanto si les damos permiso como si no.

3 **Paso: Investigar la emoción.** En vez de salir huyendo de ella, debemos acercarnos, observarla con un interés ecuánime. Nuestra reacción típica cuando nos vemos atrapados por una emoción fuerte, en vez de examinar el sentimiento en sí mismo, es la de fijarnos en el desencadenante o en el objeto. Por lo general no es una cuestión de resolver problemas; a menudo, las dificultades se disuelven cuando de alguna forma cambiamos nuestra relación con ellas.

4 **Paso: No identificarnos con la emoción.** La vergüenza o la decepción que sientes hoy no es la historia de tu vida, la última palabra sobre quién eres o quién puedes llegar a ser. En vez de confundir un estado temporal con tu ser total, llegarás a tomar conciencia de que las emociones surgen, duran unos momentos y después desaparecen. (E.Goldstein,B.Stahl,2010 p, 156,157)

Pensamos que somos nuestros pensamientos. Nunca hemos sido conscientes de que hay un aspecto de nuestras mentes que observa nuestros pensamientos cuando surgen y después, se van. El objetivo de Mindfulness es entrar en contacto con esa capacidad de observación. Imaginemos que cada uno de nuestros pensamientos es un visitante que llama a la puerta de nuestra casa. No viven allí; podemos saludarlos, reconocerlos y ver cómo se marchan. **(La casa de huéspedes, RUMI)**

☞ El asiento corporal de las emociones

La observación del cuerpo puede ayudarle a establecer contacto con **emociones desagradables**, con emociones que te asustan y hasta con emociones que te desbordan. El primer paso consiste en aprender a identificarlas con mayor rapidez, para poder trabajar así con ellas de un modo más creativo. Si en el momento en que estamos experimentándolas, por ejemplo, no nos damos cuenta de la ansiedad que nos provocan, podrían estar intensificándola.

La observación del cuerpo también podría ayudarnos a sintonizar con sensaciones físicas que señalen la presencia de determinadas emociones. La ansiedad, por ejemplo, puede ir acompañada de opresión en el pecho, tensión en los hombros o la espalda o un retortijón de tripas. Entonces, podrá utilizar la conciencia de esas sensaciones para darte cuenta de que estás ansioso, lo que te permitirá trabajar con esa emoción antes de que acabe convirtiéndose en una bola de nieve que lo arrastre todo a su paso. (E.Goldstein,B.Stahl,2010, p 108)

☞ *Exploración: Identificar las emociones en nuestro cuerpo*

A veces se dice que hay unas pocas emociones básicas y muchas variantes de cada una de ellas. Y aunque esto no explique adecuadamente la complejidad de la situación, sí que proporciona cierta estructura para familiarizarnos con la diversidad de las emociones. En este ejercicio hemos agrupado las emociones **agradables** y las **desagradables** en categorías que te proporcionan un apropiado punto de partida para ampliar tu vocabulario emocional y aumentar la conciencia de sus emociones.

Señala, mientras lees la lista que te presento a continuación las emociones con las que más estas familiarizado. Luego toma nota de la parte del cuerpo en que sientas cada emoción, el modo en que se manifiestan y los pensamientos o imágenes que afloran en tu mente cuando lees las palabras que las describen. (E.Goldstein,B.Stahl,2010,p 110,112)

Emoción	Toma Nota de la parte del cuerpo en que sientas la emoción, el modo en que se manifiestan y los pensamientos o imágenes que afloran en tu mente.
Miedo: Aprensión, ansiedad, desasosiego, irritabilidad, nerviosismo, tensión, preocupación, sentirse desbordado.	
Confusión: desconcierto, incertidumbre, desorientación, indefinición	
Ira: agitación, enfado, disgusto, enojo, frustración	
Tristeza: desilusión, dolor, pena, desaliento, soledad, inseguridad	
Amor: afecto, cuidado, cariño, anhelo, ternura, apego	
Alegría: júbilo, entusiasmo, placer, exaltación, agrado	
Orgullo: gozo, gusto, dicha, logros, esfuerzos, realización,	
Serenidad: paz, conexión, firmeza, quietud, relajado, contemplación, inspiración,	
Vergüenza: culpabilidad, humillación, descalificación, arrepentimiento, remordimiento, mortificación. (E.Goldstein,B.Stahl,2010,p112)	
Gratitud: Es un momento en el que te das cuenta que alguien hizo mucho más por ti de lo que era necesario, tal vez un vecino, un maestro o un mentor. La gratitud abre nuestros corazones y activa en nosotros el botón de la “reciprocidad” genuina.	
Interés: Es un estado más elevado donde algo nuevo llama nuestra atención inspirándonos y provocándonos fascinación y curiosidad.	
Esperanza: Esta se genera cuando las circunstancias son difíciles o adversas y nos ilumina como un faro de luz, que refuerza nuestra creencia de que todo puede cambiar y mejorar.	

<p>Orgullo: Es una de las emociones catalogadas como de “autoconciencia”, y muchas veces tiene una connotación negativa al asociarlo con los pecados capitales como la soberbia.</p>	
<p>Diversión: La encuentras en aquello que te hace reír y te permite la recreación; es a veces una inesperada chispa que brota de manera espontánea y que te ayuda a cambiar o a “refrescar” tu perspectiva.</p>	
<p>Inspiración: es como una bocanada de oxígeno que toca tu vida, tu corazón y tu mente exaltando tu imaginación, tu creatividad y tu motivación. Sentirse inspirado por algo o alguien dispara tu atención y le da calidez a tu corazón.</p>	
<p>Asombro: Se origina al reconocer la sensación de estar en presencia de algo mucho más grande que nosotros mismos. (B.Frederikson,2009).</p>	

No siempre es fácil descubrir el lugar del cuerpo en que residen las emociones. Cuanto más ejercite la observación del cuerpo, más se sensibilizará a las sensaciones físicas y a la relación que guardan con sus emociones. Revisa, de vez en cuando, la lista de emociones que te presentó en este ejercicio y observa los diferentes matices que asumen en su vida cotidiana. Tómame el tiempo necesario, cuando aparezca una emoción intensa, para conectarla atentamente con tu cuerpo y descubrir la presencia de cualquier sensación física asociada. Registro de Emociones.

☞ Las 4 barreras a la conciencia de las emociones

Son varias las barreras que nos impiden cobrar conciencia de nuestras emociones. Cuatro de ellas, en particular, resultan especialmente importantes.



- 1. Invalidarlas o descartarlas.** Si cuando estamos ansiosos, temerosos, tristes o enfadados, por ejemplo, se nos insiste en que no hay razón alguna para ello, no sólo se nos enseña que no somos los mejores jueces de nuestras emociones, sino que debemos también reprimirlas. Pero las emociones, como todo lo demás, va y vienen. Por eso, cuando se niegan o se reprimen, generan estrés en nuestra mente y en nuestro cuerpo.
- 2. Confundir pensamientos y emociones.** Y es que cuando uno dice «siento que...», probablemente no esté refiriéndose tanto a una emoción, como a un pensamiento o a un juicio. «Siento que mi vida está fuera de control». Cuando se aprende a diferenciar los pensamientos de los sentimientos, “estar fuera de control” no es un sentimiento, sino un pensamiento. De ese modo puedes percibir que las emociones de la ansiedad y la confusión estaban ligadas al pensamiento de “estar fuera de control” y se manifestaban corporalmente como tensión en los hombros y opresión en el pecho. Esta confusión entre pensamientos y emociones se deriva, con frecuencia, del intento inconsciente de protegernos de las emociones ocultándolas detrás de un pensamiento.
- 3. Las emociones son intangibles, y por tanto difíciles de definir.** Sabemos que algo es una flor porque, en algún momento, alguien nos la señaló y nos dijo cómo se llamaba. Pero nadie nos ha señalado, mientras crecíamos, un sentimiento de miedo, tristeza o culpa, ni nos ha dicho que se llamaba de tal o de cual modo. Eso es algo que cada cual debe experimentar y descifrar por sí mismo.

4. La frecuente ausencia de vocabulario adecuado para referirnos a nuestras emociones.

La mayoría de nosotros hemos crecido en una cultura en la que no se alentaba experimentar y hablar de las emociones y no hemos aprendido, en consecuencia, a describir nuestros sentimientos. El siguiente ejercicio le ayudará, en este sentido, a desarrollar un vocabulario emocional más rico y a cobrar una mayor conciencia de cómo las diferentes emociones se manifiestan en su cuerpo. (E.Goldstein,B.Stahl,2010 p. 109, 110)

Técnica de Tomar Notas Mentales

Las notas mentales son una forma de reconocer con rapidez cualquier cosa que surja en el momento presente. Cumplen dos objetivos:

1

El primero: *es establecer una esfera de conciencia*, un pequeño espacio interior de calma donde no nos veamos arrastrados por un pensamiento o sentimiento, donde no reaccionemos ante él, pero podamos identificarlo, nombrarlo y seguir adelante.

2

El segundo; es que tomar notas nos proporciona una especie de *sistema de retroalimentación instantáneo*; vemos si estamos poniéndole etiquetas a nuestras experiencias con una aceptación abierta. “Si esto es lo que está ocurriendo ahora mismo” o con inquietud y resentimiento “Oh no!! envidia otra vez! Si oímos ese tono de juicio o de autocrítica, podemos dejarlo ir y respondernos de una forma más amable y ecuánime. “Ah, hay envidia” intente hacer que esas notas sean un reconocimiento cálido y abierto.

Pero también desempeñando una tercera función interesante: al igual que otros muchos aspectos del proceso de meditación, nos recuerda de forma vívida y eficaz que *las cosas cambian continuamente*. Le surgirán muchos pensamientos y emociones, los notará y, durante el curso de una sesión de meditación se irán algunos muy agradables y otros tristes o neutrales.

Llegan y se desaparecen. Nuestra tarea consiste tan solo en notarlos sin hacer juicios, en ver la verdad de ese preciso momento y después respirar.

El objetivo no es encontrar la palabra exacta; tan solo se trata de un apunte para reconocer lo que surge en el momento y evitar que nos veamos arrastrados por la manea del pensamiento.

La nota no tiene que ser elaborado, es un simple acto silencioso de reconocimiento. “Ah esto es lo que está ocurriendo ahora mismo; hay tristeza, hay recuerdos.” (Sharon Salzberg,2011).

Meditación sobre las emociones

En esta meditación sobre las emociones buscaremos un estado de conciencia equilibrado; tranquilo y apacible, pero también alerta y despierto, conectado con lo que sucede en nuestro interior. Observa el tono de los sentimientos de tu mente.

Si algún sentimiento es lo suficientemente fuerte como para apartar tu atención de la respiración, conviértelo en el objeto de tu meditación. Ponle nombre en una **“NOTA MENTAL”** si eso te ayuda. Por lo general, solemos crear dos o tres notas mentales, dependiendo de la fuerza o la duración del sentimiento. “Felicidad, felicidad” decepción, decepción” aburrimiento, aburrimiento”.

No estás luchando contra la experiencia, sino interesándote por los sentimientos que llegan y se van, sean los que sean.