

Diciembre emocional

Autora: Mtra. Rocío Álvarez Bauza. Psicóloga Organizacional y *Health Coach*, egresada UDLAP

¡Uno más que se va! ... Adiós 2020. Definitivamente un año con muchos retos para todos, aún seguimos viviendo los efectos de la pandemia y los cambios originados en consecuencia. En este proceso de transformación y resiliencia, la constante que a todos nos aqueja es: **sentimos diferentes emociones.**

Sabemos que todas ellas tienen presencia permanente, pero ¿alguna vez has considerado que también tenemos sentimientos sobre nuestras emociones? Tratamos con todas estas de dos maneras:

1. Las juzgamos como “buenas” o “malas”.
2. Las evadimos y nos desconectamos de ellas.

La realidad es que nuestras emociones ni son buenas ni son malas, mejor aún, sirven para un propósito muy importante y nos proveen de información valiosa. Por ejemplo, nos ayudan a comunicarnos, nos motivan a la acción y a conectar con nuestros valores y prioridades. Sin embargo, a veces no sabemos por qué nos sentimos de determinada forma o qué sentimos.

Nuestras emociones cambian constantemente y nos perdemos en una lista de cosas desconocidas. Una forma de conectar con ellas son nuestros hábitos de comida, hay una conexión entre lo que comemos, cómo lo comemos y cómo nos sentimos... nuestras emociones y la comida están constantemente conectadas.

Por otro lado, nuestras emociones afectan nuestras elecciones sobre la comida y buscamos comer aquello que nos hace sentir bien, como una manera de recompensarnos. El problema ocurre cuando la comida se vuelve un mecanismo de supervivencia o distracción y entonces nos ocasionamos un daño, esto se llama comida emocional.

¿A qué me refiero con comida emocional?

La comida emocional está relacionada con nuestras decisiones sobre lo que elegimos comer y también con la motivación para tomar estas decisiones; además, tiene que ver adicionalmente con:

- Dar un uso distinto a la comida que el de la saciedad o la nutrición.
- Ignorar las señales de enojo y comer cuando NO tenemos hambre que, evidencia una desconexión entre cuánta hambre tenemos y cuánto estamos comiendo.
- Usar la comida como mecanismo de supervivencia de nuestras emociones o, no querer sentir y usar la comida para evadir estas emociones como pueden ser sentimientos de culpa, vergüenza o impotencia.
- Tener una necesidad urgente de sentirnos retribuidos emocionalmente porque tenemos un sentimiento que está insatisfecho, a pesar de tener el estómago lleno.

La comida es el mecanismo de defensa que nos ayuda a distanciarnos o evadir las emociones que NO queremos sentir. Por ejemplo, comer compulsivamente una caja entera de galletas mientras tienes una conversación incómoda con tu jefe. ¿Cómo te sentirías después de hacerlo? El estrés por esta conversación sigue vigente, sumado a la incomodidad de tu estómago por lo que te acabas de comer sin sentido.

Una emoción es un estado efectivo de conciencia donde confluyen alegría, dolor, miedo y odio, distinguiendo de lo cognitivo y de estados volitivos de conciencia.

Daniel Goleman define la inteligencia emocional, como la parte de la mente que te habilita para trabajar con las emociones. Tenemos dos mentes, la que piensa y la que siente, la inteligencia emocional es la habilidad para: reconocer las emociones, entenderlas, regularlas y expresarlas.

Esto significa entender que nuestras emociones son fuente confiable de información y sirven para propósitos útiles, indican una percepción de necesidad o deseo, motivan a la acción y nos ayudan a conectar con otros. Además de que estas emociones son sentimientos desencadenados por estímulos y tenemos opciones de respuesta.

Ser capaces de reconocer, entender y regular las emociones nos ayuda a:

- a) Expresar emociones con mayor efectividad.
- b) Incrementar autoconciencia y autoconexión.

Para tener una relación sana con la comida, hay que tener una relación sana con nuestras emociones desde la raíz. Esto implica un proceso de vida, no hay curas rápidas ni un camino recto, las emociones fluctúan.

¿Qué podemos hacer para manejar nuestras emociones?

1. **Crear un espacio para la liberación:** elegir una forma de expresar nuestras emociones; ya que bloquearlas en lugar de conectar con ellas y liberarlas, puede tener un costo emocional y físico.
2. **Practicar aceptación radical:** ayuda a terminar la pelea con las emociones, sólo aceptándolas y con ello podemos sanar al trabajar con estas. Esto es vernos a nosotros mismos sin juzgar, aceptar lo que podemos controlar y lo que no.
3. **Aprender a tolerar la angustia:** solemos reaccionar ante ella resistiéndonos, la etiquetamos como “mala” y hacemos lo posible para deshacernos de esta. Algo que ayuda es consentir que no todos los días tienen que ser buenos; el significado de la vida no es sentirnos bien todo el tiempo, está bien tener malos días y experimentar incomodidad, esto es parte de la experiencia humana.
4. **Desarrollar habilidades de afrontamiento sanadoras:** crear espacio para las emociones, aceptarlas y aprender a tolerarlas, apoyándonos de un positivo sistema de creencias.

Ahora que llegan las fiestas y que tendremos momentos para permitirnos sentir y aflorar nuestras emociones, te comparto algunas estrategias que puedes aplicar para conectar contigo y tus emociones:

- Enfocarte en sumar momentos de relajación, en vez de quitar las emociones no placenteras.

- Crear distancia de tus emociones, observarlas sin juicio y verlas fuera de ti. Tu NO eres tus emociones.
- Escribir una lista de lo que NO hay que hacer, cuando sentimos que ya no podemos más o que estamos sobrecargados, escribe 3 cosas: una que necesites hacer, una que quieras hacer y otra que NO quieras hacer.

Recuerda que las emociones tienen un mensaje para nosotros, en ocasiones no es placentero lo que nos hacen sentir; sin embargo, podemos aprender grandes lecciones si somos capaces de invitarlas a nuestra vida y dejarnos sentir las.

“La autoconsciencia implica tener habilidades emocionales al alcance de la mano y el oportuno uso de ellas”.

Acerca del autor: Mtra. Rocío Álvarez Bauza, Psicóloga Organizacional & Health Coach, con más de 15 años orientada a la consultoría organizacional. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”, se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”. Especialista en bienestar corporativo, transformación de culturas organizacionales, desarrollo integral de las mujeres y experta en la aplicación e implementación de la NOM-035- STPS

Tags: Rocío Álvarez, egresados UDLAP, emociones, resiliencia, transformación, emociones, estado efectivo, efectividad, autoconexión, comida emocional, fin de año.