



Kit de Supervivencia para Emociones sin Control

Juan José Quintero*



Fundación
Santa Isabel

La transición de la educación media a la educación superior no es una experiencia fácil de abordar para muchos jóvenes. Deben lidiar con las expectativas que sus padres, familiares, amigos, profesores y vecinos tienen de ellos; y con sus propias expectativas personales, que pueden ser muchas y quizás no coinciden entre sí. Es normal que se sientan ansiosos y frustrados por no ser capaces de decidir fácilmente, sin embargo, el problema está cuando estas emociones los paralizan y les impiden tomar una decisión acorde con sus intereses y habilidades, que, a la larga, podría traer consigo mayores frustraciones y decepciones.

Al menos, en mi experiencia personal, puedo atestiguar que es así, ya que no solo tuve que elegir una, sino dos veces qué carrera estudiar en la universidad. ¿La razón?, después de dos semestres en el programa de ingeniería mecatrónica me di cuenta de que eso no era lo que yo quería hacer con mi vida. Por supuesto, en ese momento varias emociones inundaron mi mente: vergüenza con mis padres por todo el esfuerzo que ellos realizaban para sostenerme en Bogotá, ya que soy de Arauca, ciudad de los llanos orientales; ansiedad por la incertidumbre de mi futuro y miedo de volver a fracasar y no ser capaz de terminar una carrera profesional universitaria.

Algo que no es poca cosa en Colombia, donde el 37% de las personas que acceden a una universidad y el 57% de los que ingresan a una carrera técnica profesional o a una tecnológica abandonan el sistema educativo completamente (Ferreyra, Avitabile, Botero, Haimovich y Urzúa, 2017). En ese contexto, un viejo hábito de mi infancia fue de gran ayuda para controlar todas las emociones que me invadían en ese momento y hacer de ellas una valiosa fuente de información para tomar mejores decisiones en mi vida: escribir en un diario.

Aunque esta práctica puede ser vista como una actividad para niñas, en la que se habla sobre lo que se desayunó en el día o si les gusta algún chico, en realidad es una poderosa herramienta que puede generar un profundo impacto en nuestras vidas, sin importar el género o la edad. Para la muestra, un botón, Charles Darwin, el famoso naturalista inglés que propuso la teoría de la evolución biológica a través de la selección natural, usaba sus diarios como una forma de reflexionar y desarrollar sus ideas. Por su parte, Frida Kahlo, una reconocida pintora mexicana, usaba su diario como una herramienta para canalizar sus emociones, las cuales luego convertía en los cuadros que la hicieron famosa a nivel mundial (D'Estries, 2016). O los Freedom Writers, un grupo de 150 estudiantes de sectores vulnerables de la ciudad de los Ángeles en Estados Unidos, que lograron, bajo la guía de la profesora Erin Gruwell y en contra de las expectativas de su entorno, acceder a la educación superior y altos grados académicos, y una de las herramientas que usaron para tal fin fue la escritura en diarios; diarios que luego recopilaron en el éxito de ventas *The Freedom Writers Diary*.

*Antropólogo de la Universidad de los Andes (Bogotá, Colombia), profesional en diseño y desarrollo de proyectos de la Fundación Santa Isabel.

Pero el diario no solo es usado para propósitos personales, en algunas profesiones es una herramienta de trabajo muy importante. Carreras como la Antropología, la Sociología, la Geografía, la Biología, entre otras, usan los diarios como instrumento para el trabajo de campo ya que no se puede correr el riesgo de olvidar detalles importantes para la investigación que están realizando. Estos detalles son esenciales, más si se está en una excavación arqueológica o en el Amazonas, pues el investigador es probablemente, el único testigo de los fenómenos que está presenciando o quizás estos no se vuelvan a repetir. Sobre esta información los profesionales se plantean preguntas, establecen hipótesis de investigación y llegan a grandes descubrimientos.

Finalmente, los diarios tienen múltiples beneficios para la salud mental como reducir el estrés, reforzar la autoestima e incluso ayudan a superar eventos traumáticos, tal como se plantea en la terapia de escritura. La razón que dan los psicólogos para esto es que muchas personas tienen dificultades para poder expresar aquello que sienten con otros, pero con un diario no existe el miedo de ser juzgado, ni tampoco de equivocarse, es una experiencia privada, honesta y tranquila que puede ayudarnos a enfrentar nuestros demonios internos en un ambiente controlado y seguro (Pollard, 2002).

Aquí me quiero detener un momento, pues es claro que un diario no está destinado únicamente a quienes aman la escritura, o a niñas que sueñan en sus hojas con su príncipe azul, sino que también es una herramienta con la que podemos enfrentar los momentos turbulentos de nuestra vida. ¿Qué necesitamos para ello?, a lo largo de estos años yo he desarrollado e implementado mi propio modelo de escritura, el kit de supervivencia para emociones sin control, el cual ha sido de gran ayuda para alcanzar este fin. Tiene como objetivo entender las causas de nuestras emociones, para así determinar si vale la pena sentirnos de esa forma o debemos generar un cambio en nuestra vida que nos permita enfrentar de otra forma los desafíos que se presentan.

Este modelo tiene cuatro pasos: (1) reconocer e interpretar la emoción que estamos sintiendo, (2) describir detalladamente la situación en la que se presentó, (3) reconocer la creencia con la que interpretamos esa situación y, (4) reflexionar si esa creencia y las emociones que desencadena son pertinentes para afrontar el desafío con el que lidiamos.

Empecemos por reconocer nuestras emociones, que sencillamente son un conjunto de cambios en nuestra fisionomía, comportamiento y patrones de pensamiento, que son desencadenados por reacciones químicas y neuronales producidas por nuestro cerebro (Damasio, 2001). El número de emociones que podemos llegar a sentir es bastante amplio, pues se han registrado hasta veintisiete, como son la nostalgia, la ansiedad y el horror (Cowen & Keltner, 2017); pero con conocer las 6 emociones básicas -sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira-, descritas por el psicólogo Paul Ekman en la segunda mitad del siglo XX (Ekman, 1999), tenemos un excelente punto de partida.

Ahora bien, las emociones suelen ser desencadenadas de manera automática, pues son reacciones intuitivas a los estímulos de nuestro entorno (Scott, 1961). A pesar de ser automáticas, tal y como lo asegura António Damásio

(2004), los seres humanos hemos desarrollado la capacidad cognitiva de percibir nuestras emociones, de sentir las, es decir, de tomar consciencia de los cambios corporales y mentales que experimenta nuestro organismo con cada emoción.

Gracias a esto, podemos hacer dos cosas: por un lado, ser capaces de simular nuestras emociones (Damasio, 2004); por ejemplo, si alguien nos dice que un león anda suelto por la ciudad, con el simple hecho de imaginarlo, aunque el animal no esté presente ante nuestros ojos podemos percibir como nuestro corazón se acelera y nuestros músculos se tensan debido al miedo. Una capacidad, que, aunque puede llegar a ser molesta, es una alerta mental que nos ayuda anticipar nuestras acciones y estar mejor preparados ante el futuro (Damasio, 2001). Y, por otro lado, tenemos la posibilidad de controlar nuestras emociones al percibir sus efectos y los mecanismos que las desencadenan. Por ello, cuando alguien siente ira puede intentar controlar su respiración, dar un paseo o tomar una ducha de agua fría para calmarse ya que no desea sentirse de esa forma.

Si tomamos consciencia de la causa detrás de cada emoción será más fácil controlarla; pero, para ello, es indispensable que primero identifiquemos la emoción que estamos sintiendo, aquella que está fuera de nuestro control, sin esto, no sabremos qué queremos controlar.

Una vez tengas la emoción identificada, pasa a describir la situación en la que se presentó. Recordemos que los cambios físicos, cognitivos y de comportamiento que experimentamos son respuestas adaptativas a los cambios que percibimos en nuestro entorno o mente, pues tienen la finalidad de incentivar rápidas reacciones que garanticen nuestro bienestar, bien sea para evitar una amenaza o para aprovechar una oportunidad (Damasio, 2001). Si alguien nos ofrece un pedazo de pan con moho, la sensación de asco evitará que lo comamos y si vamos caminando por la calle y un auto se acerca a gran velocidad hacia nosotros, el pánico hará que corramos por nuestra vida.

Esas situaciones, ante las cuales reaccionamos emocionalmente, pueden ser un cambio en nuestro entorno como el pito de un carro, una necesidad fisiológica como el hambre, un recuerdo de nuestra infancia que nos llena de alegría o la imagen mental de un examen futuro (Scott, 1961). Así que, si queremos entender las causas de nuestras emociones y poder evaluar la pertinencia de la forma como nos estamos sintiendo, tenemos que señalar la situación que la desencadenó.

Habiendo completado los dos pasos anteriores, estamos en la capacidad de reconocer la creencia con la que interpretamos la situación. Recordemos que las creencias son el conjunto de ideas que determinan lo que es importante en nuestras vidas, que explican cómo funciona el mundo, nuestro rol en él y aquello que puede amenazar o satisfacer nuestro bienestar. Son construidas con base a nuestras experiencias; que pueden ser heredadas, como los traumas (Henriques, 2019); individuales, cuando un joven que no tiene éxito en los exámenes de la escuela piensa que no es inteligente; familiares, cuando un padre le dice a su hijo que estudiar no es importante en la vida porque él nunca tuvo acceso a ella; e incluso sociales, como en Colombia, en donde se cree que en diversas capitales del país estar en la calle distraído con el celular es una invitación a que lo roben.

¿Y qué tienen que ver las creencias con nuestras emociones? pues para que nuestro cerebro identifique que ante un temblor debemos sentir pánico para

forzarnos a correr por nuestras vidas, primero debe evaluar esa situación como una amenaza muy grande a nuestra vida, un proceso automático e inconsciente en la mayoría de casos (Scott, 1961).

De ahí que, si alguien valora la propia vida por encima de la de otras personas a su alrededor, durante una catástrofe en las estampidas humanas, pueda pasar por encima de otros, desesperado por protegerse a sí mismo; mientras que, en esa misma situación, alguien que pertenece a los cuerpos de rescate arriesga su vida por proteger a quienes necesitan ayuda, a pesar del riesgo, pues dentro de su concepción del mundo creen que su misión o vocación es más importante que la protección de su propia vida; una misma situación, dos reacciones completamente diferentes.

Este ejemplo da cuenta de cómo la evaluación de las circunstancias que enfrentamos diariamente determina la forma como nos sentimos (Scott, 1961), por tanto, aunque no podamos controlar lo que nos ocurre, si podemos controlar cómo nos sentimos si modificamos las creencias con las que evaluamos nuestro entorno. Debemos preguntarnos por qué esa situación nos está haciendo sentir de esa forma, por qué nos causa tanta ansiedad saltar en paracaídas, o por qué sentimos frustración por haber fallado un examen. Quizás nos demos cuenta de que creemos que moriremos si saltamos desde un avión o que la nota de un examen indica que no somos inteligentes.

Así llegamos al último paso del nuevo modelo de escritura, la reflexión. Con la información obtenida hasta el momento es posible evaluar la pertinencia en nuestras vidas de esa creencia. Hay situaciones en las que es normal sentirnos tristes, como la muerte de un ser querido, pero no tener energía para salir y pensar que no valemos como personas porque nuestro novio o novia nos dejó, quizás no es una adecuada respuesta al desafío que estamos enfrentando. Las evaluaciones inadecuadas de las situaciones que experimentamos pueden hacer que apreciemos nuestros problemas solucionables, como insuperables, lo que causa una gran depresión y reduce nuestra probabilidad de actuar (Scott, 1961).

Tal vez sea mejor pensar que la única persona que puede definir qué tan valiosos somos, es uno mismo, si no nos respetamos nadie más lo hará. De este modo queda en nuestras manos tomar una decisión muy importante, ¿nos quedamos con aquella creencia que nos limita, amarga nuestra vida y nos cierra oportunidades? o ¿buscamos una alternativa que nos ayude a crecer como personas y nos permita vivir una vida mucho más enriquecedora?

Es un método bastante sencillo, aunque requiere paciencia, puesto que reflexionar sobre nuestras emociones, pensamientos y creencias no es un proceso lineal y automático que genere respuestas mágicas a nuestros problemas, es más un proceso iterativo, en el que debemos volver recurrentemente para poder encontrar una luz en la telaraña que conforma nuestra mente.

En ese sentido, ¿qué provecho me trajo usar este método en mi historia personal? Bueno, en el momento de dejar ingeniería me tomé la tarea de investigar en detalle otra alternativa de estudio; después de varios meses, la carrera elegida fue Antropología, ¿la razón? me gusta y soy bueno al leer y escribir, que son las competencias que más emplearía durante mis años de estudio, lo que no ocurría con las matemáticas. Además, el propósito de esta carrera es trabajar por otras comunidades, algo que siempre he tenido presente

Todo parecía perfecto, pero faltaba un pequeño detalle, ¿qué pasaba si no me iba bien en la Antropología? ¿O no me gustaba y fracasaba nuevamente?. Era evidente que ese miedo que sentía al momento de enfrentarme a una nueva carrera, nacía de una creencia limitante en la que yo mismo me decía que mi fracaso en ingeniería me definía como un fracasado y, por tanto, era poco probable que yo fuese capaz de tener éxito en la educación superior. Al llegar a esa reflexión en las hojas blancas de mi diario, tomé dos decisiones: la primera, volver a cambiar de carrera no era una opción viable ni económica, ni emocionalmente; puesto que mis padres hacían un esfuerzo grandísimo por tenerme allí y no podía dejarlos nuevamente en el limbo acerca del futuro de su hijo, tampoco quería que sufrieran por mí. La segunda: el fracaso no me define, por el contrario es una grandiosa experiencia por la que todos pasamos y seguiremos pasando, pues como todo ser humano nos equivocamos y fallamos, pero lo más importante es que de esta experiencia podemos aprender muchísimo, incluso más que de los éxitos. Darme cuenta rápidamente que ingeniería no era lo mío, y reconocer el fracaso de mi decisión, me ayudó a enfrentar mi cambio de carrera con tranquilidad y seguridad. Ante los altibajos que cualquiera puede enfrentar a lo largo de sus años de estudio, me mantuve firme y sereno con respecto a mi decisión; Antropología sería la carrera de la que me graduaría, y efectivamente así fue. Una maravillosa aventura en la que conocí a grandes personas, en la que aprendí mucho y de la que me siento inmensamente agradecido de haberme graduado.

Escribir es un hábito que no he perdido con los años y que no pienso dejar, ya he perdido la cuenta de cuántas libretas he escrito, sin contar lo que está en internet. Leer esos viejos textos siempre es reconfortante, ya que me permiten darme cuenta de que las cosas sí cambian, que uno no vive estancado y que uno no es ahora el mismo que era hace dos, cinco o diez años. Los problemas infranqueables del pasado ya quedaron atrás, no era el fin del mundo, pues uno sigue acá. Así que anímense a escribir un diario, funciona.

Bibliografía

Cowen, A. & Keltner, D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(38), E7900-E7909.

Damasio, A. (2001). Fundamental feelings. *Nature*, 413(6858), 781.

Damasio, A. (2004). Emotions and feelings. En *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium* (pp. 49-57). Cambridge, Inglaterra: Cambridge University Press.

D'Estries, M. (10 de agosto de 2016). 8 famous visionaries who kept a journal. From The Grapevine. Recuperado de: <https://www.fromthegrapevine.com/lifestyle/famous-people-who-kept-journal-albert-einstein-marie-curie-mark-twain-charles-darwin>.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. En *Handbook of cognition and emotion*, (pp. 45-60). West Sussex, Inglaterra: John Wiley & Sons.

Ferreya, M., Avitabile, C., Botero Álvarez, J., Haimovich, F., & Urzúa, S. (2017). *Momento decisivo: La educación superior en América Latina y el Caribe*. Washington, DC: World Bank. Recuperado de: <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/26489>.

Henriques, M. (26 de marzo de 2019). Can the legacy of trauma be passed down the generations?. BBC. Recuperado de: <http://www.bbc.com/future/story/20190326-what-is-epigenetics>.

Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119-124.

Pollard, J. (28 de julio de 2002). As easy as ABC. *The Guardian*. Recuperado de <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2002/jul/28/shopping>.

Scott, W. G. (1961). Organization theory: an overview and an appraisal. *Academy of Management Journal*, 4(1), 7-26.

Walsh, J. (15 de diciembre de 2013). Three components of emotion and the universal emotions. Khan Academy. Recuperado de: https://www.khanacademy.org/test-prep/mcat/processing-the-environment/emotion/v/three-components-of-emotion-and-the-universal-emotions?utm_source=YT&utm_medium=Desc&utm_campaign=mcat.