



En este número de Súmate a la Hospitalidad hablamos de emociones y es que no se puede negar que somos seres emocionales, llenos de señales eficientes que informarán a los demás de lo que estamos sintiendo. Resulta importante aprender a leer las emociones y no proyectar las propias. La emoción, de entrada es incontrolable y está implicado el cerebro emocional (sistema límbico). La dimensión espiritual tampoco se puede entender al margen de las emociones, pues se ve afectada por ellas. Su adecuada gestión puede ayudar a vislumbrar con más claridad el sentido de nuestras vidas.

www.nuestraseñoradelapaz.es

VIVIR CON LAS EMOCIONES

Todos experimentamos las mismas emociones, pero las experimentamos de forma distinta, porque somos únicos y diferentes. La frecuencia con la que se suceden nuestros episodios emocionales es otro rasgo crucial para la comprensión del perfil emocional individual (Cf. Ekman, P. (2004). El rostro de las emociones. Barcelona: RBA Libros). Un episodio emocional puede ser breve, a veces con una duración de escasos segundos, a veces mucho más largo. Cuando dura horas, hablamos de un estado de ánimo y no de una emoción. Si se hace consciente, estable y normalizado podríamos llegar a hablar de sentimientos. **La emoción tiene que ver con algo que le importa a la persona.** El sentimiento lo podemos manejar y conducir: pasa al terreno de lo más consciente. Está más implicado el cerebro racional (córtex). Experimentamos las emociones como algo que nos sucede, no algo que escogemos... No somos conscientes de nuestras valoraciones emocionales... Nos damos cuenta de que respondemos emocionalmente, cuando la emoción ya ha comenzado, cuando la valoración inicial se ha completado. Cuando nos damos cuenta de que estamos atrapados por la emoción, se puede reevaluar la situación. Pero ojo, ¡no es fácil el retorno! La emoción puede dominar y domina la razón.

Nos emocionamos con respecto a asuntos que fueron relevantes para nuestros antepasados y con respecto a otros que hemos visto que nos importan en nuestra propia vida. **El hombre es un ser emocional desde su origen evolutivo.** El deseo de experimentar o no experimentar una determinada emoción (tristeza/angustia, asco/desprecio, placer/disfrute, alegría/contento, diversión, excitación, alivio, asombro, éxtasis/elevación, gratitud, felicidad, ira, miedo/sorpresa, disgusto/perplejidad/abatimiento, preocupación, desdén/desprecio...), es la causa de gran parte de nuestro comportamiento: es el intento de feedback 360 grados (que incrementa los niveles de motivación, fructifica en personas con mayor madurez, permitiendo de manera eficaz su pleno desarrollo, el desempeño lo más adecuado posible, basado en sus competencias y posibilidades).

Una señal eficiente (clara, rápida y universal) informará a los demás de lo que la persona emocionada esté sintiendo. Pero hay que aprender a leer las emociones, no a proyectar las propias. Las cuasi-emociones que menos claras tienen las señales son la turbación, la culpa, la vergüenza y la envidia. Las otras emociones hablan por sí mismas. **Resulta imprescindible aprender a vivir con las emociones.** La inteligencia emocional, la inteligencia espiritual, que todos tenemos en esencia, es clave para la empatía, la acogida y la hospitalidad. Además, nos ayuda al desarrollo de nuestra relación humanizada y digna.



LA EMOCIÓN EN EL CRISTIANISMO

Las emociones forman parte de la persona y por ello también se hacen presentes en nuestra vida espiritual. Son algo instintivo, de alta intensidad pero breves en el tiempo. Las emociones en ocasiones pueden acercarnos o distanciarnos de Dios. La frustración por no sentirnos escuchados, por sentirnos solos, la incertidumbre de su búsqueda o la alegría de sabernos amados por Él mueve algo en nuestro interior. Continuamente en el Nuevo Testamento Jesús de Nazaret, nos invita a profundizar en muchos aspectos de la vida. Como hombre que fue vivió momentos de dolor, soledad, oscuridad pero fue capaz de mostrar pensamientos y emociones que se salían de los patrones comunes. Su figura cuestiona estamentos, normas, ideas y paradigmas existenciales. El pueblo de Israel esperaba a alguien que los liberara del yugo romano, pero vino alguien que quería liberar al hombre de sus miserias, de su egoísmo, de su desesperanza. Jesús motivó una revolución en el interior de los hombres.

Muchos pasajes en la Biblia muestran diferentes emociones: **ira** “Refrena tu enojo, abandona la ira; no te irrites” (Sal 37), **tristeza** “Jesús invitó a Pedro, a Santiago y a Juan para que lo acompañaran. Luego empezó a sentir una tristeza muy profunda” (Mt 26, 37), **asombro** “Y él se levantó, y tomando al instante la camilla, salió a la vista de todos, de manera que todos estaban asombrados” (Mc 2,12), **paciencia** “Mirad cómo el labrador espera el precioso fruto de la tierra, aguardando con paciencia, hasta que reciba la lluvia temprana y tardía.” (Sant 5,7), **esperanza** “Mas ahora permanecen la fe, la esperanza, y la caridad” (1 Cor 13,13), **alegría** “Tú diste alegría en mi corazón, al tiempo que el grano y el mosto de ellos se multiplicó” (Sal 4,7).

Desde la pastoral de la salud, esta realidad emocional también ha de ser cuidada, supone tener en cuenta nuestra parte afectiva (Goleman, Pascal, Zubiri, ...). Ser conscientes de que nos puede ayudar a fortalecer nuestra fragilidad. Lo emocional está relacionado con lo razonable pero no es racional. Pero cuando todo vale, nada vale. Esta vanalización puede llevar implícito un vacío existencial que hemos de cuidar.

Seamos conscientes de que en el desarrollo de nuestra vida espiritual las emociones tienen un papel importante, a través ellas podemos buscar vivir nuestra experiencia de Dios pero realizar una mala gestión de las mismas, o depender de ellas también puede llegar a ser negativo.

PARA PENSAR

“Cualquiera puede enfadarse, eso es muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.”

(Aristóteles, *Ética a Nicómaco*)

EL RINCÓN DEL COLABORADOR

Partimos de la base de que todos los sentimientos y emociones que tengamos son legítimos. Las emociones son reacciones fisiológicas que surgen ante una situación o evento. Como diría Paul Ekman, “nosotros experimentamos las emociones como nos suceden no como las hemos elegido”.

En el caso concreto de la **alegría**, es una emoción que sirve para favorecer la recepción e interpretación positiva de diversos estímulos ambientales. Hace que aumente la energía y la forma de pensar sea más positiva. Promueve sensaciones de competencia, autoestima y autoconfianza. Facilita la empatía, incrementa la capacidad para disfrutar. Favorece procesos cognitivos de aprendizaje. Permite la flexibilidad mental, la curiosidad y la creatividad. A diferencia de la felicidad, es de corta duración. Para hacer una adecuada gestión emocional resulta fundamental saber identificar la emoción, aceptarla y/o permitirle y por último separar la conducta de la emoción.

Extracto de la Ponencia:

¡EMOCIONATE! Descubre el mundo de las emociones.

Marta Moral
Ana Muñoz

Formadoras de voluntariado y voluntarias.