



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 3: Experta en emociones.

Material complementario 6. Cómo gestionar las emociones desde el cuerpo.

PEANUTS®



By Charles M. Schulz



Ya sabes, porque lo hemos visto en “Una familia feliz”, que las emociones se empiezan a expresar en el cuerpo. El enfado se manifiesta en unas mandíbulas apretadas, puños cerrados, una mirada dura, etc. La alegría se manifiesta en unos brazos abiertos, una sonrisa, una sensación de ligereza, etc.

Hoy vamos a intentar gestionar las emociones negativas con gestos corporales. Te advierto que no son gestos naturales ni espontáneos; es necesario que te entrenes, que repitas esta práctica para que cada vez sea más sencillo recurrir a ella.

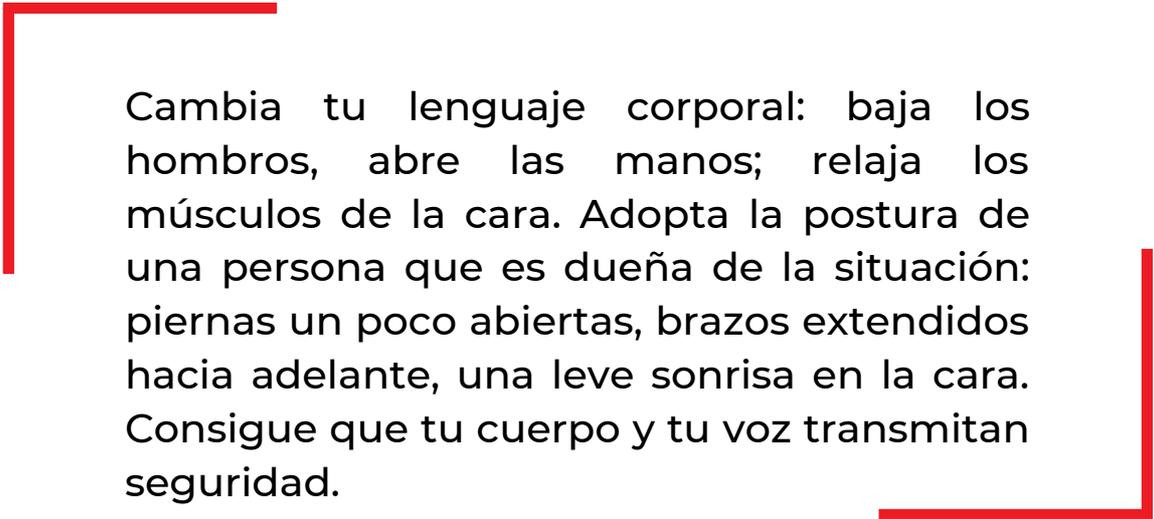
La idea, tomada del coaching deportivo, busca que a través de tu cuerpo proyectes la emoción que quieres sentir y transmitir. Voy a ponerte algunos ejemplos para que lo comprendas:

EJEMPLO 1:

Es la hora de acostarse, y tus hijos están saltando en la cama. Estás agotado y notas una ola de tensión y furia que se apropia de ti.

Observa tu cuerpo: hombros alzados hacia las orejas; puños cerrados; ceño fruncido; mandíbulas apretadas.

Estás a punto de estallar.



Cambia tu lenguaje corporal: baja los hombros, abre las manos; relaja los músculos de la cara. Adopta la postura de una persona que es dueña de la situación: piernas un poco abiertas, brazos extendidos hacia adelante, una leve sonrisa en la cara. Consigue que tu cuerpo y tu voz transmitan seguridad.

Este cambio corporal suele ser suficiente para que la ira se diluya y sea sustituida por otra emoción: dominio de la situación.

EJEMPLO 2:

Tu hija ha traído malas notas a casa y estás decepcionada. No quieres que lo perciba, porque sabes que se ha esforzado.

Observa tu cuerpo: cabeza inclinada hacia adelante, hombros también, los párpados caen sobre tus ojos.

No sabes qué decir a tu hija.

Cambia tu lenguaje corporal: eleva la cabeza, abre el pecho, mira a tu hija con los ojos bien abiertos.

Felicítala por su esfuerzo, dile que los resultados pueden ser mejores y buscad ayuda.

Tu cambio corporal te va a colocar en la posición de liderazgo que necesitáis.



EJEMPLO 3:

Sientes que no puedes con tus hijos. Hoy te han derrotado. No te hacen caso y no tienes energía para seguir lidiando con ellos. Sientes que has perdido una batalla. Observa tu cuerpo: hombros caídos, mirada baja, brazos a lo largo del cuerpo, ojos y voz llorosos.

Estás a punto de llorar por la desesperación.

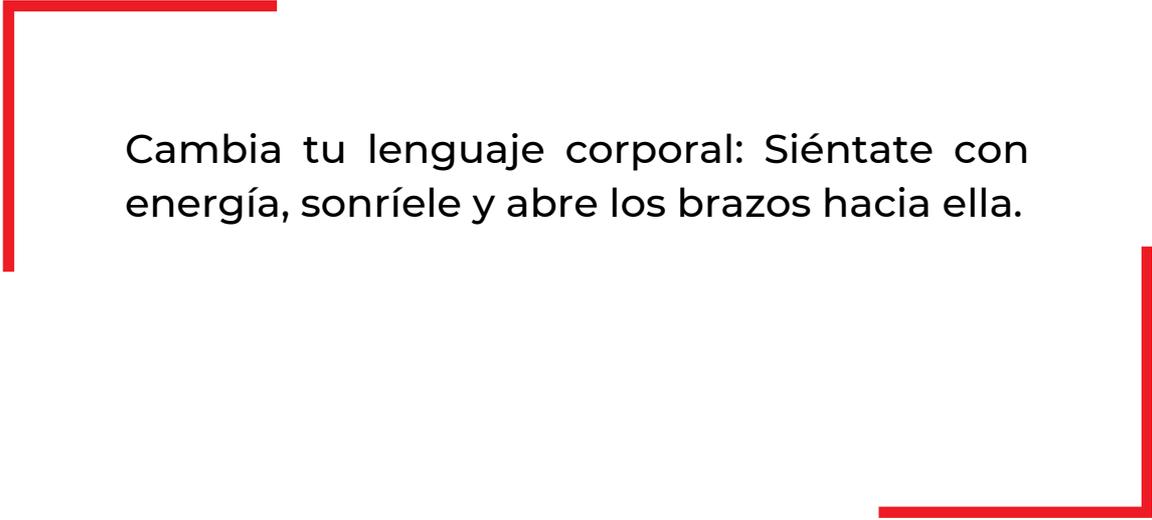
Cambia tu lenguaje corporal: Ponte de pie, abre el pecho, serena la mirada, activa tus brazos.

Ahora puedes empezar a manejar la situación.



EJEMPLO 4:

Estabas tranquilamente en el sofá cuando de pronto viene tu hija a jugar contigo. ¡Con lo a gusto que estabas recostado! Al venir tu hija te enderezas con gran esfuerzo, resoplas y la miras con cara de víctima. Le estás dando un mensaje que no te gusta, la estás rechazando.



Cambia tu lenguaje corporal: Siéntate con energía, sonríele y abre los brazos hacia ella.

Es muy probable que tu resistencia se deshaga y conectes con tu hija en unos segundos.

CONCLUSIÓN:

Podemos manejar nuestra emoción desde el cuerpo. Te invito a que la próxima vez que te sientas triste o desanimada, cambies tu postura corporal: abre el pecho, adopta una postura erguida, relaja los músculos faciales e inicia una leve sonrisa. Es muy probable que solo con estos gestos te sientas mejor.