

Identificar los signos físicos de tus emociones

Objetivo

Identificar los signos físicos de tus emociones para gestionar tus sentimientos de forma más eficaz.

Lo que debes saber

Es posible que hayas oído la frase "conexión cuerpo-mente", que se refiere a la relación entre tus emociones y las sensaciones físicas. Cuando experimentas emociones abrumadoras, puedes sentir cambios incómodos en tu cuerpo. Estos pueden incluir un aumento del ritmo cardíaco o cambios en la respiración, en la temperatura corporal, en la digestión o en la transpiración. Tus emociones también pueden alterar tu nivel de energía, provocando lentitud. A veces, estas reacciones físicas pueden intensificar tu estado de ánimo, ya de por sí angustioso, o provocar ansiedad.

Cuando seas consciente de tus reacciones físicas, podrás empezar a identificar formas saludables de gestionar estas y las emociones que las provocan.

Qué hacer

El primer paso para aumentar tu conciencia es seguir los signos físicos de tus emociones. Por ejemplo, si recientemente has experimentado una ira aguda, puede que hayas notado sensaciones físicas como sienes palpitantes o puños fuertemente apretados.

Utiliza el siguiente cuadro para identificar las respuestas físicas que experimentas cuando tienes emociones angustiosas o abrumadoras.

- En la sección "Emoción e intensidad" etiqueta tu emoción y califica su intensidad de 0 a 10, donde 0 = ninguna emoción y 10 = el nivel de intensidad más incómodo.
- En la sección "Frecuencia cardíaca", describe cualquier aumento o disminución, o la sensación de palpitaciones en el pecho.
- En "Temperatura corporal" describe cualquier aumento o disminución, y las zonas afectadas (por ejemplo, manos frías o cara y cuello calientes).
- En el apartado "Músculos", describe la tensión, el hormigueo o los temblores, y dónde se han producido.
- En "Energía" describe tu nivel de resistencia, fuerza o nivel de calma (por ejemplo, eres incapaz de quedarte quieto(a) o te sientes ansioso(a)).
- En "Otros", menciona cualquier otra sensación corporal que hayas notado, como sudoración, pérdida de apetito, dolor de cabeza, etc.

Emoción e intensidad	Ritmo cardíaco	Temperatura corporal	Músculos	Energía	Otros
<i>Ira: intensidad 8</i>	<i>Corazón palpitante</i>	<i>La cara se siente caliente</i>	<i>Dolor de cuello</i>	<i>No puedo quedarme quieto</i>	<i>Mareo</i>

¿Cuál de las emociones que has enumerado te causa más malestar físico?

¿Notaste cambios en tus emociones o sensaciones físicas mientras completabas el cuadro?

Descríbelos.

¿Qué has probado en el pasado para reducir o eliminar las molestias físicas?

A continuación, identificarás los movimientos físicos que pueden disminuir el nivel de sensaciones incómodas. En diversas investigaciones se ha descubierto que, a medida que cambias los movimientos corporales y la postura, puedes mejorar cómo te sientes. Lo creas o no, incluso un pequeño cambio en tu expresión facial puede ayudar. Por ejemplo, cuando sonríes, se liberan sustancias químicas en el cerebro que te hacen sentir bien, como la dopamina, las endorfinas y la serotonina, que combaten el estrés y elevan el estado de ánimo.

A continuación, se listan algunos movimientos y actividades físicas que pueden ayudarte a reconectarte con tu cuerpo y a reducir las sensaciones incómodas. Marca con una cruz las actividades que más probablemente harías la próxima vez que sientas molestias físicas.

Realizar ejercicio intenso, como correr, levantar pesas, jugar al baloncesto o practicar *CrossFit* para quemar energía y estrés.

Dar un paseo.

Estirar o practicar yoga, pilates, tai chi o karate.

Hacer ejercicios de respiración profunda.

Echarse en la cara agua fría o tomar una ducha caliente.

Recibir un masaje.

Otra actividad: _____

¿Cuál de las actividades anteriores puedes comprometerte a hacer cuando experimentas reacciones físicas incómodas a tus emociones?

Explica por qué has elegido esas actividades.

Nombra a una persona de confianza que pueda apoyarte a que lleves a cabo estas actividades regularmente.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Este ejercicio cambió tu forma de ver tus reacciones físicas a las emociones? Explícalo.

¿Este ejercicio cambió tu forma de responder a las emociones abrumadoras?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
