

Expresar vs reprimir las emociones: por qué lo hacemos

Estudiante:

Pedro Gonzalo Acosta Portocarrero

Lima, octubre de 2023

INTRODUCCIÓN

CONTENIDO

- I. Las emociones son un componente fijo de nuestro programa de comportamiento**
- II. El control: Una estrategia neurótica de gestionar las emociones**
- III. Qué ocurre cuando reprimimos nuestras emociones**
- IV. Cuanto más fuerte es la represión de una emoción, más fuerte es la explosión emocional**
- V. Expresar las emociones y sentimientos**
- VI. Conclusiones**

INTRODUCCIÓN

Nosotros los seres humanos somos seres altamente complejos con potencialidades inimaginables y que trascienden más hallas de lo físico, fisiológico o biológico, es así que cada disciplina científica que se adentra en la búsqueda de su conocimiento lo hace desde diferentes enfoques, entre ellos encontramos las emociones estudiadas principalmente desde la Psicología y ramas de las ciencias sociales.

Así pues, el estudio de las emociones es de suma importancia en el desarrollo personal, familiar y social de las personas y resulta un campo interesante y complejo. Es parte de importante de nuestra vida y deben ser expresadas de forma saludable, su represión puede conducir a la ansiedad y al estrés, acuñándose a otros problemas de salud mental y física.

La represión de nuestras emociones, nos separan, nos aíslan, nos alejan de las de las demás personas. Por ello, en este ensayo, se busca explorar el sentido de la expresión, así como la represión de las emociones, sus efectos en la salud mental y física, y del mismo modo aprender cómo podemos expresar nuestras emociones de manera saludable permitiéndonos mejor nuestra vida en el día a día y nuestras relaciones de convivencia en el entorno familiar, laboral y social.

El ensayo, se ha elaborado siguiendo los tópicos del curso, en ese sentido, de manera secuencias se abordan: 1) Las emociones son un componente fijo de nuestro programa de comportamiento, 2) El control: Una estrategia neurótica de gestionar las emociones, 3) Qué ocurre cuando reprimimos nuestras emociones, 4) Cuanto más fuerte es la represión de una emoción, más fuerte es la explosión emocional y 5) Expresar las emociones y sentimientos, para finalmente presentar las conclusiones a los que se arribo en el estudio de este interesante, importante y complejo tema.

I. LAS EMOCIONES SON UN COMPONENTE FIJO DE NUESTRO PROGRAMA DE COMPORTAMIENTO

Todas las personas amoldamos nuestra expresión emocional a los cánones, patrones y valores socialmente aceptados de acuerdo con el entorno donde hemos nacido, crecido y desarrollado, en ese sentido, también aprendemos a reprimir o negar determinadas emociones. En palabras de Maickel Malamed, lo explica en los siguientes: "Parte del manejo emocional tiene que ver con moldes... el hombre piensa, la mujer siente, los hombres no lloran, la tristeza es mala, el miedo es de cobardes... se pierde la emoción en una cuestión moral y la moralidad está en la acción, no en el sentimiento". Por lo general buscamos acomodar nuestras emociones en determinadas categorías, engañándonos a nosotros mismos; es decir, querer agrupar a nuestras emociones en determinadas categorías y poniéndole diversas etiquetas como buenas o malas, positivas o negativas. Desconociendo que nuestras emociones son expresiones naturales de nosotros

mismos, de cada persona y que expresan una realidad interna, una necesidad. El cual no podemos ni debemos pretender suspender, desconectar o eliminar las emociones de nuestro repertorio de experiencias y comportamientos. Así pues, nuestras emociones no son opciones que las tomas o las dejas, viene con nosotros en nuestro programa de comportamiento, son reacciones instintivas - impulsos o disposiciones - para actuar, ante situaciones y circunstancias diversas de nuestra vida.

Nuestras emociones brindan la dirección a lo que requerimos para actuar en cada situación de nuestra vida, nos facilita tomar conciencia de lo que está experimentando nuestro organismo, porque es la expresión fiel de lo que está aconteciendo en nuestra vida interior; es decir; nos dan una referencia acertada de lo que nos sucede en un momento determinado, y la energía adecuada para actuar en cada situación.

Cada emoción es signo que nos ayuda a prepararnos para responder a diferentes situaciones del día a día. Así por ejemplo la rabia nos informa que alguien ha traspasado nuestros límites, el dolor nos dice que ha aparecido una herida, el miedo nos comunica nuestra necesidad de seguridad, el placer nos ayuda a tomar conciencia de que nuestras necesidades están satisfechas, la tristeza nos susurra del valor de lo perdido, la frustración nos expresa que tenemos necesidades no atendidas – objetivos no alcanzados -, la impotencia nos habla de la falta de potencial para el cambio, la confusión nos expresa que estamos procesando información contradictoria. Cada emoción tiene su propio mensaje e intensidad.

II. EL CONTROL: UNA ESTRATEGIA NEURÓTICA DE GESTIONAR LAS EMOCIONES

El control de nuestras emociones es una de las peores estrategias, estéril e inefectivas que aplicamos para lidiar con las emociones que nos hacen sentirnos incómodos, tales como la ira, el miedo, la impotencia, la frustración, la inseguridad, entre otras, es el control. Al respecto comenta Norberto Levy: “Al sentir una emoción que nos disgusta, como el miedo o enfado, queremos controlarla para que desaparezca. Pero así sólo se intensifica. El camino es ayudarla a madurar”.

Hay muchas maneras de controlar las emociones. Podemos racionalizarlas, reprimirlas, negarlas o simplemente tratar de desconectarlas, en el caso de que nos resulten demasiado amenazantes. Pero el resultado de este “esfuerzo disciplinado” por controlar las emociones, es la insanidad emocional, la pérdida del contacto con el sí mismo, la inautenticidad, la desintegración del alma.

El control emocional es una habilidad que forma parte de la inteligencia emocional. Consiste en potenciar la emoción adecuada, regular los estados de ánimo, controlar los impulsos y recuperar el equilibrio. Para controlar las emociones es necesario comprenderlas, entenderlas, hacerlas conscientes y reconocer los propios sentimientos y los ajenos. El control de las emociones nos ayuda a disminuir el desgaste psicológico, hacer frente a las dificultades, potenciar nuestra autoestima y mejorar nuestro rendimiento en las diversas actividades que tengamos que realizar a diario.

Gestionar nuestras emociones requiere de un aprendizaje y adopción de ciertas estrategias y técnicas, por ejemplo algunas de ellas son: Entender nuestras emociones a través de la reflexión de porque me siento así en ese momento o circunstancia para ello se puede llevar un diario de emociones; Aprender técnicas de relajación es muy efectiva para reducir la ansiedad y el estrés, también se puede aprender otras técnicas como son la respiración profunda, la meditación, la visualización o la relajación muscular progresiva; Aprender a Identificar los pensamientos negativos ya que los pensamientos negativos afectan nuestro estado de ánimo y nuestra salud mental, al identificarlos y reemplazarlos por pensamientos positivos mejoráramos nuestro bienestar emocional

III. QUÉ OCURRE CUANDO REPRIMIMOS NUESTRAS EMOCIONES

Reprimir “emociones indeseadas” como el miedo, la tristeza o la rabia, no hará que desaparezcan, por más “disciplina y control” que utilicemos. Seguirán presente en nuestras vidas, pero expresándose de otras formas, como rigidez corporal, insomnio, adicciones, falta de espontaneidad, irrupción descontrolada de los rasgos y sentimientos controlados, compulsividad en algunas de nuestras acciones, degradación funcional de la secuencia vital de nuestra comunicación (percepción – sentimiento – expresión).

La emoción es energía que genera nuestro organismo y que por su naturaleza busca expresarse. Ahora la energía, por principio físico, no se destruye, sino que se transforma. Así sucede con la emoción cuando la reprimimos evitando que se exprese mediante el llanto, las palabras, la risa, etc..., se transforma en enfermedades como gastritis, problemas digestivos, problemas cardiovasculares, cáncer, entre otras enfermedades; o en insanidad psicológica, como culpa, depresión, ansiedad, etc. Resulta, pues, un esfuerzo inútil tratar de “enterrar las emociones”. Como lo expresa Don Colbert: “Las emociones no mueren. Las enterramos, pero enterramos algo que todavía está vivo”. Agrega Deb Shapiro: “Toda emoción reprimida, negada o ignorada queda encerrada en el cuerpo”.

Cuando reprimimos las emociones negándoles su expresión, el efecto de expresión y movimiento que es inhibido se encauzan hacia adentro, al ser energía, luego se manifiestan en el estado físico en diversas enfermedades y las emociones que no expresan, que no las enfrentas y que no las resuelvas, terminan por manifestarse en alguna parte del cuerpo. También se sostiene que muchas de las enfermedades psicosomáticas, según el cual los trastornos físicos psicogénicos se desarrollan a causa de sentimientos reprimidos.

IV. CUANTO MÁS FUERTE ES LA REPRESIÓN DE UNA EMOCIÓN, MÁS FUERTE ES LA EXPLOSIÓN EMOCIONAL

Constituye una experiencia ilusoria pensar que se puede controlar nuestras emociones, con logros muy engañosos. Detrás de la fachada de control que la persona arma, se mantiene un equilibrio muy precario. A pesar de los recursos estereotipados que la persona aprende: modulación de voz, posturas corporales, mirada artificial, gestos faciales encubridores, el controlador sólo logra una transformación transitoria de su conducta externa, pues tarde o temprano las emociones reprimidas emergen redimidas por las necesidades que claman por salir.

En cada una de las expresiones estereotipadas de “serenidad, aplomo y ecuanimidad”, aparecerá también su precariedad expresada en rigidez, compulsividad y mal humor, hasta que “el controlado” irrumpe descontroladamente, ante situaciones imprevistas o de retos.

Por otra parte, cuanto más fuerte sea la represión de la emoción, más potente y explosiva será la expresión y liberación de esa emoción en algún momento de la vida. A la larga las emociones reprimidas terminan teniendo una expresión que va más allá de la respuesta normal. Dice Don Colbert: “Las emociones que quedan atrapadas dentro de la persona buscan resolución y expresión. Esto forma parte de la naturaleza de las emociones, porque deben sentirse y expresarse. Si nos negamos a dejar que salgan a la luz, las emociones se esforzaran por lograrlo. La mente inconsciente tiene que trabajar más y más para poder mantenerlas bajo el velo que las esconde”, así, las emociones que mantenemos reprimidas terminan por escaparse de la mente inconsciente.

V. EXPRESAR LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La clave para lograr efectividad en el manejo y gestión de las emociones no es negarlas o controlarlas, sino permitir que fluyan, lo cual no quiere decir que si, por ejemplo, estás enojado (a) con tu cónyuge, des rienda suelta a tu enojo y le lastimes, o traspases sus límites y derechos, sino más bien dejar que tu emoción te informe que está pasando contigo, para luego decidir cómo atenderla de la manera más segura y productiva. La idea implícita es la del “judo emocional”, lo

cual consiste en ver la emoción como una fuerza que busca expresar una necesidad del organismo y tratar de absorber la energía o fuerza (fluir con lo que está sintiendo – adquirir plena conciencia) y ayudarla (no bloquearla, controlarla) para que complete su movimiento, utilizando su fuerza para que continúe su camino, en vez de bloquearla, causando que nos tumbe o agobie. Por otra parte, liberar la energía que generalmente usamos para reprimir las emociones producirá un enorme flujo de vitalidad que se manifestará en forma de relajamiento, creatividad, satisfacción y poder personal.

Hay tres metáforas que pueden servir para ilustrar el manejo de las emociones. Una es comparar la emoción con un pozo de agua contenida, represada, sin movimiento, lo cual equivale a controlar / reprimir las emociones. ¿Qué pasa con el agua en tales condiciones? Naturalmente se pudre, pierde vitalidad. La segunda metáfora es la de un tsunami, cuya violencia de agua, arrasa con todo a su paso, causando muerte y devastación, lo cual equivale a dar rienda suelta a nuestras emociones sin medir consecuencias, de tal forma que nos convertimos en sirvientes de nuestras emociones, lastimando a otros y a nosotros mismos y saturándonos de conflictos interpersonales. La tercera metáfora es la de una represa hidroeléctrica, que permite que el agua fluya, pero a la vez sea canalizada para fines productivos. Esta es la imagen que quiero dejar fresca al hablar de judo emocional.

VI. CONCLUSIONES

1. Nuestras emociones no requieren que se las encierre en moldes o determinadas categorías y las coloquemos etiquetas, pues no son opciones que las tomas o las dejas, viene con nosotros en nuestro programa de comportamiento, son reacciones instintivas - impulsos o disposiciones para actuar, ante situaciones y circunstancias diversas de nuestra vida.
2. Debemos aprender a gestionar nuestras emociones y no reprimirlas para ello existen diversas ayudas que se encuentran en estrategias y técnicas; pero también se puede recurrir a ayuda profesional.

Algunas estrategias pueden ser:

- Entender nuestras emociones a través de la reflexión de porque me siento así en ese momento o circunstancia para ello se puede llevar un diario de emociones.
- Aprender técnicas de relajación es muy efectiva para reducir la ansiedad y el estrés, técnicas de respiración profunda, técnicas de meditación, técnicas de visualización o la relajación muscular progresiva.

- Aprender a Identificar los pensamientos negativos ya que los pensamientos negativos afectan nuestro estado de ánimo y nuestra salud mental, al identificarlos y reemplazarlos por pensamientos positivos mejoráramos nuestro bienestar emocional.
3. Reprimir las emociones no ayuda a una vida mental saludable, pues aquellas emociones que son reprimidas quedan atrapadas dentro de la persona y tarde o temprano tendrán que salir y se manifestará en comportamientos que pueden afectar a la misma persona así como a otras de su entorno; es decir, nuestras emociones reprimidas se alojan en la mente inconsciente y en algún momento tendrán que escaparse.
 4. Gestionar nuestras emociones con efectividad implica no negarlas, no querer controlarlas o reprimirlas, sino más bien permitirlos que fluyan, que sigan su camino, comprenderlas y tomar conciencia que como es energía buscar que esa fuerza se transforme en acciones positivas, aprovechando así la energía que usamos para reprimirla produzca un flujo de vitalidad que se manifestará en forma de relajamiento, creatividad, satisfacción y poder personal.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

<https://www.psicologia-online.com/expresar-vs-reprimir-las-emociones-por-que-lo-hacemos-2626.html>

Vallès, A.; Vallès, C. (2000). Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Madrid, Editorial EOS.

[Cómo controlar las emociones, con 12 estrategias eficaces \(psicologiymente.com\)](#)

Barrios-Tao, H. (2020). Desarrollo de experiencias emocionales en educación: una contribución para la formación humanística. *Civilizar*, 20(38), 119–136. <https://doi.org/10.22518/jour.cesh/2020.1a08>