

Mitos sobre las emociones

Mito	Realidad
Las emociones son "buenas" o "malas".	<p>Aunque algunas emociones sean incómodas, juegan un papel importante. Por ejemplo, el temor nos alerta sobre el peligro, la culpa nos recuerda que hemos ido en contra de nuestros valores y la ira nos motiva a defendernos.</p> <p><i>¿Cómo le ha ayudado a usted una emoción incómoda?</i></p>

Mito	Realidad
Hay una forma "correcta" de sentir las emociones.	<p>Podemos sentirnos confundidos o frustrados si nuestras emociones no coinciden con nuestras expectativas. Pero lo cierto es que cada persona tiene respuestas emocionales diferentes a las de los demás, incluso ante la misma situación. Por eso es imposible definir una forma "correcta" de sentir.</p> <p><i>¿Cómo trata de forzarse a sentir de una cierta manera? ¿Cuándo ocurre eso?</i></p>

Mito	Realidad
Es inútil hablar sobre las emociones.	<p>El beneficio de hablar sobre las emociones es mucho mayor que resolver los problemas, ya que también nos ayuda a darle sentido a lo que sentimos. Esto puede hacer que las cosas sean más manejables e incluso nos ayuda a adoptar nuevas perspectivas.</p> <p><i>¿Recuerda algún momento en el que pudo lidiar mejor con sus sentimientos después de hablar con alguien sobre ellos?</i></p>

Mito	Realidad
Los demás me tendrán en menor estima si demuestro mis emociones.	<p>Tal vez le parezca intimidante demostrar sus emociones, pero esto también es un superpoder en las relaciones. Si es franco sobre sus sentimientos, los demás lo verán como alguien auténtico y accesible. Así es más probable que usted tenga relaciones sanas y satisfactorias.</p> <p><i>¿Cuándo le resulta más difícil ser sincero con los demás sobre lo que siente?</i></p>

Mito	Realidad
Perderé el control si siento demasiado.	<p>Muchas personas temen que perderán el control si se permiten sentir una emoción difícil, aunque sólo sea por un segundo. Pero si nos negamos a sentir una emoción, eso le da <i>más</i> poder a la emoción que si nos adelantamos y nos permitimos sentirla.</p> <p><i>¿Qué emociones tiene temor de sentir y por qué?</i></p>

Mitos sobre las emociones

Mito	Realidad
Yo debería ser feliz todo el tiempo.	<p>La felicidad es estupenda, pero no es la norma, aunque los mensajes de las redes sociales tengan el efecto de crear esa ilusión. Si pensamos en la felicidad como un regalo ocasional y no como una garantía, podremos disfrutarla más plenamente y no culparnos cuando no nos sintamos felices.</p> <p><i>¿De qué maneras se presiona a sí mismo para ser feliz? ¿Le funcionan?</i></p>

Mito	Realidad
Las emociones son inferiores a la lógica.	<p>Necesitamos la emoción y la lógica para tener una perspectiva equilibrada. La lógica es ideal para resolver problemas o pensar en opciones, pero solamente la emoción nos indica lo que realmente <i>queremos</i> y lo que nos importa.</p> <p><i>¿Prefiere la emoción o la lógica cuando toma decisiones? ¿Cómo sería si lograra un equilibrio?</i></p>

Mito	Realidad
Siempre puedo confiar en mis sentimientos.	<p>Es prudente prestar atención a las emociones, pero debemos tener cuidado sobre cómo <i>interpretamos</i> lo que sentimos. Por ejemplo, si sentimos fuertes celos, tal vez lleguemos a la conclusión de que nuestra pareja nos engaña, a pesar de que no tengamos pruebas reales.</p> <p><i>Recuerde algún momento en el que sintió una emoción que le llevó a una falsa suposición. ¿Cuál fue?</i></p>

Mito	Realidad
Las mujeres actúan con emoción y los hombres con lógica.	<p>Las investigaciones demuestran que los hombres y las mujeres experimentan las emociones de forma similar. Sin embargo, las expectativas sociales pueden hacer que la gente cambie la forma de expresar sus sentimientos. Tal vez sea difícil ignorar esas expectativas y arriesgarse a ser auténtico.</p> <p><i>¿Se ha sentido presionado/a para demostrar sus emociones de una cierta manera debido a su género? ¿De qué manera?</i></p>

Mito	Realidad
Los demás controlan cómo me siento.	<p>Lo que hagan los demás nos puede afectar, pero nadie puede hacernos sentir de una cierta manera. Debemos responsabilizarnos de lo que sentimos, de cómo respondemos y de las consecuencias de nuestra respuesta.</p> <p><i>¿Cuándo culpó a los demás de sus sentimientos? ¿Qué ocurrió en ese caso?</i></p>