

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 27 DE ABRIL DEL 2017

EL TEMA DE HOY

SECUESTRO EMOCIONAL

Cuando las situaciones se nos van de las manos y pareciera que vamos a estallar, estamos siendo víctimas de una **suma de reacciones psicológicas y fisiológicas**, conocidas como **el proceso de secuestro emocional**.

Cuando sufrimos un **secuestro emocional**, nos encontramos **reaccionando** de forma **automática** a estímulos tratados por el cerebro emocional.

No es que existan dos cerebros, sino que con el paso del tiempo, nuestro cerebro está formado por una **parte más emocional** (sistema límbico) y una **parte más racional o pensante** (neocórtex).

Lo que ocurre es que **el cerebro emocional o límbico responde con mayor velocidad**, aunque generalmente sus respuestas sean más imprecisas porque no han pasado por el análisis de lo racional.

Esta **relación instantánea y automática** es la que origina el "secuestro emocional" o "estallido emocional", y el resultado es que **actuamos antes de pensar, a veces para beneficio nuestro y otras para perjuicio nuestro**.

Cuando estas emociones ira, cólera o desesperación se apoderan de nosotros y se produce un **"secuestro emocional"** en toda regla, no importa lo brillantes e inteligentes que seamos, en ese momento nuestras capacidades y facultades personales no nos ayudarán.

¿Por qué se produce el secuestro emocional?

Refiriéndonos a la **supervivencia**. Nuestros antepasados sufrían estos secuestros emocionales cuando por ejemplo se encontraban con el enemigo o con animales, haciéndoles **huir o atacar para eliminar la sensación de peligro**.

Pero en la actualidad, este proceso se ha quedado un poco anticuado, y produce en nosotros resultados no tan deseados. Ya que en las relaciones humanas, una emoción cuánto más rápida, más inexacta y basta se vuelve.

Nuestra parte emocional nos prepara para respuestas automáticas que antes tenían la característica de ser vitales, pero que ahora no resultan ser siempre tan positivas. Esto podemos experimentarlo en las discusiones de pareja con un ataque de celos por ejemplo, o en discusiones con nuestros amigos o familiares.

Aunque nos cueste aceptarlo, una persona “secuestrada emocionalmente” está bloqueada intelectualmente.

Este secuestro provoca innumerables reacciones que en ningún caso están orientadas a la mejora de la comunicación:

- Dejamos de pensar con claridad.
- No podemos concentrarnos totalmente en lo que estamos haciendo.
- Somos incapaces de aprender algo nuevo.
- Perdemos eficiencia y nos convertimos en marionetas de nuestras emociones.

En estas situaciones, cuando se está produciendo el secuestro emocional, **toda nuestra atención se encuentra dirigida a dar una respuesta a la emoción**, impidiéndonos llevar a cabo procesos de racionalización de la situación que vivimos.

Es quizás por esta razón, que nuestras respuestas no corresponden con lo que esperábamos de nosotros, una vez que pasada la tormenta, somos capaces de analizarlo.

Nuestras emociones y cómo las gestionamos tienen mucha importancia a la hora de enfrentar los retos y desafíos que la vida inevitablemente nos va planteando, y es que estas reacciones impulsivas, aunque comprensibles, no facilitan la solución de los problemas ni el establecimiento de una buena comunicación, más bien crean un ambiente de hostilidad y tensión ¿es eso lo que queremos?

Proactuar es mantener la actitud que tú decides voluntaria y conscientemente elegida desde la libertad de allí proviene la verdadera capacidad para salir satisfactoriamente de las situaciones. **Gestionar y canalizar tus emociones te hace dueño/a de ti mismo/a.**

Con el fin de evitar esta falta de control, que nos convierte en marionetas de nuestras emociones, ¿qué podemos hacer?

¿Cómo controlar la situación?

Nuestro comportamiento es el resultado de nuestras emociones y nuestras emociones el de nuestros pensamientos.

La clave se encuentra en saber que **antes del secuestro emocional se produce un desbordamiento emocional.** Es éste el que tenemos que **detectar y posteriormente analizar,** para que lleve a cabo su secuestro de la parte racional, y evitemos los efectos negativos en nuestras relaciones con los demás.

Para ello, es conveniente que **descubramos los síntomas** que presentamos cuando nos agitamos, es decir, que nos detengamos a observarnos cuando las cosas no son como esperábamos, como nos gustan o como habíamos imaginado. Descubrir si tenemos sudoración, acaloramiento, aceleración del ritmo cardíaco, entre otros.

Después de **identificarlos,** hay que ponerles nombres porque así comenzamos con el proceso de racionalización, evitando en cierto modo que se lleve a cabo la respuesta espontánea.

Tras esto, tendremos que buscar algún **mecanismo de escape** de nuestra emoción, para que baje nuestra excitación y para finalizar, **intentar analizar** qué es lo que nos ha conducido a experimentar el secuestro emocional, preparándonos para futuras situaciones.

Recuerda que: **“Las cosas no cambian, cambiamos nosotros”**

Actuar irreflexivamente es dejar el control de la situación en manos de otros, porque estamos reaccionando a sus estímulos. Significa no hacer uso de nuestra libertad de elección, nos devuelve a nuestro estado más primitivo.

Si te irritas por la conducta de los demás dejándote llevar por la situación y reaccionando, estás cediendo un tremendo poder sobre ti, porque tu estado de ánimo dependerá de ellos, no de ti, será importante que busques la ayuda de un profesional en psicología y podrás lograrlo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.