

3.1

Los problemas de reprimir lo que sientes

“No se puede encontrar la paz evitando la vida”.
Virginia Woolf

“¿Cómo estás?, ¿cómo te sientes?”. Muchas veces resulta difícil responder estas preguntas con honestidad. Decimos “bien”, pretendiendo que todo va de maravilla aunque sepamos que no siempre es así. Todas las personas experimentamos distintas emociones y cuando éstas nos rebasan no necesariamente sabemos qué hacer con ellas. Una respuesta común es reprimirlas, como si las metiéramos en una olla de presión y la tapáramos pensando que así las emociones desaparecerán. Lo cierto es que la presión y la temperatura dentro de la olla continúan aumentando y así, tarde o temprano, explotará.

El reto es reflexionar sobre las desventajas de reprimir las emociones.

Actividad 1. En plenaria, discute cómo se relaciona una olla de presión con reprimir las emociones. Sigue las instrucciones del profesor.

Actividad 2. Utilizaremos el ejemplo de la olla de presión y sus diferentes elementos para responder las siguientes preguntas. Puedes anotar tus respuestas sobre la ilustración o en tu cuaderno.

A. PRESIÓN: ¿Con qué frecuencia reprimos mis emociones?

- Muy frecuentemente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

B. INGREDIENTES
(Emociones que reprimos con mayor frecuencia.)

- a. **Presión:** ¿Qué tan frecuente te guardas o reprimas tus emociones? Indícalo en el termómetro de la ilustración.
- b. **Ingredientes:** ¿Qué emoción sueles reprimir y consideras que produce mayor presión y temperatura dentro de tu olla? Anótala en el recuadro, si identificas más de una, escríbelas.
- c. **Válvula de escape:** Cuando la presión llega a su límite, el vapor se descarga. Lo mismo sucede con nuestras emociones. Con base en la(s) emoción(es) que identificaste en la pregunta anterior, reflexiona qué consecuencias hay en diferentes aspectos de tu vida al reprimir las. Lee las siguientes preguntas y respóndelas dentro de las nubes en el dibujo con el número correspondiente.
 1. ¿Qué consecuencias tiene el querer no sentir o expresar esa emoción y reprimirla? (*Pregúntate: ¿tiene algún impacto en mi salud?, ¿cómo experimento la emoción cuando la reprimo?, etcétera.*)
 2. ¿Consideras que cuando reprimas la emoción, ésta interfiere en tu desempeño académico? Explica. (*Reflexiona si alguna emoción: te impide aprender algún tema; si se interpone en tu estudio, si afecta los resultados de un examen, etcétera.*)
 3. ¿Cómo afecta reprimir tus emociones en tus relaciones con familiares, amigos y profesores? (*Pregúntate: cuando reprimo una emoción, ¿cómo es mi disposición y acercamiento hacia otros?, ¿cómo me relaciono con otras personas?*)

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Habrán ocasiones en las cuales reprimir las emociones sea la única forma de regularlas e, incluso, pueda ser útil para determinadas situaciones. Sin embargo, es fundamental no perder de vista que reprimir nuestras emociones trae consigo ciertas desventajas que impactan en diferentes aspectos de nuestra vida. Además, afectará nuestro bienestar emocional a corto, mediano o largo plazos. Al no querer sentir, negar o no expresar las emociones que experimentamos éstas continuarán sin resolverse y tomarán más fuerza. Por el contrario, no reprimir las emociones nos permitirá conocerlas y así podremos aprender a regularlas eficazmente.

Para tu vida diaria

Diario de emociones: te invitamos a escribir sobre tus emociones. Puedes utilizarlo como un recurso para ir regulando lo que ocurra “dentro de tu olla de presión”. Hazlo en el momento que consideres necesario. Es una reflexión personal, solamente para tus ojos. Escribe en tu cuaderno o en una hoja blanca durante tres minutos seguidos, sin parar y sin preocuparte por lo que vas a escribir. Puedes usar como apoyo para iniciar a escribir las frases que aparecen a continuación.

Lo que estoy sintiendo en este momento es ...

Cuando me sentí...

Estoy consciente de que ...

Lo que más quisiera hoy es ...

Registra cómo te sientes:
Antes de escribir:

Después de escribir:

¿Quieres saber más?

¿Cómo lograr que la olla de presión emocional no explote? Una estrategia es hacer un uso adecuado de la “válvula de escape” permitiendo que la presión salga paulatinamente y así no dejar que las emociones se acumulen sin darnos la oportunidad de expresarlas. Puedes ver el video de Elsa Punset para conocer los beneficios de la escritura como un método para no reprimir las emociones: <https://youtu.be/GzXzell3Af4>

Concepto clave

Reprimir las emociones.

Acto de la voluntad mediante el cual frenamos, contenemos o detenemos cualquier impulso que provenga de una emoción, ya sea querer evitar la experiencia de la misma o sostener un esfuerzo por inhibir la expresión de dicha emoción.¹ Ahora bien, “reprimir las emociones puede agravarlas y hacer que se intensifiquen hasta que salgan a la superficie y, como un río que se desborda, se expresen a través de pensamientos o conductas negativas inesperadas”²

1. J. J. Gross (2015), Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, *Journal of Personality and Social Psychological Inquiry*, 26:1, 1-26, p. 9.

2. L. Chernicoff, A. Jimenez, D. Labra y E. Rodríguez (2015), *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 2 Cómo trabajar con las emociones: autoconocimiento y autorregulación. Versión 2.1, Ciudad de México, p. 83.